تصوير ابو عبد الرحمن الكردي

دومینیک اُ. براین

قهرمان هشت دوره 8 مسابقات جهانی حافظه

یادگیری بدون فراموشی

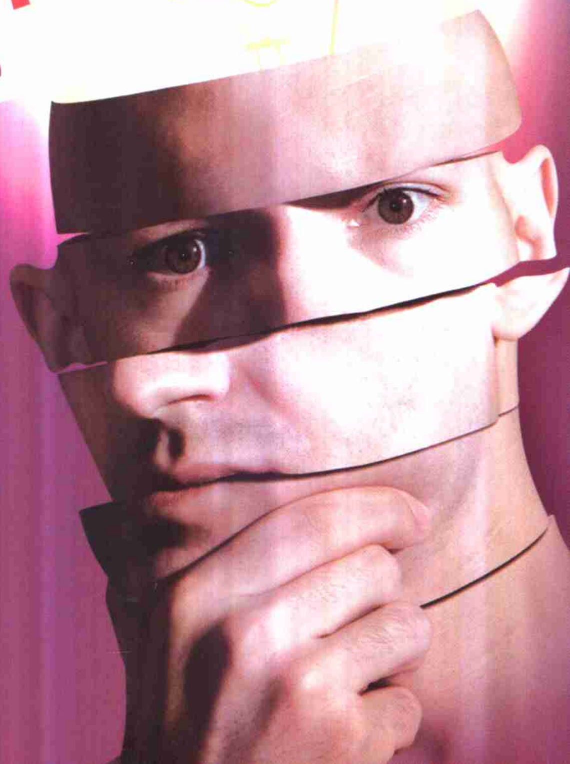
یادگیری زبان‌های خارجی

یادآوری سریع و آسان

تقویت حافظه

چگونه حافظه درخشان داشته باشیم؟!

مترجم: سمیه موحدی فرد



HOW TO DEVELOP A
BRILLIANT MEMORY
Week by Week




بسم الله الرحمن الرحیم

8-times world memory champion

HOW TO DEVELOP A

BRILLIANT MEMORY

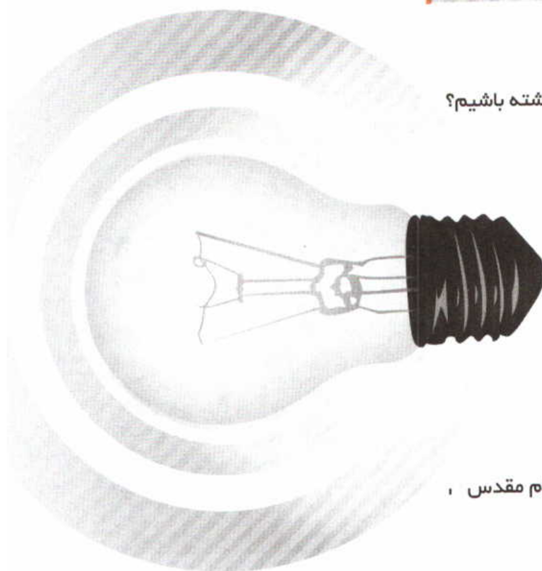
Week by Week

چگونه
حافظه درخشان
داشته باشیم؟!

دومینیک اوبراین



اوبراین، دومینیک Obrien, Dominic
چگونه حافظه درخشان داشته باشیم؟ / نویسنده دومینک اوبراین؛ مترجم س
- قم: همگرا، ۱۳۸۹.
۱۸۲ ص.
۳۵۰۰۰ ریال: ISBN: ۹۷۸-۶۰۰-۶۰۶۴-۰۸-۶
فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیپا.
عنوان اصلی: How to develop a brilliant memory
۱. حافظه. ۲. حافظه - تقویت. الف. موحدی فرد، سمیه، مترجم ب. عنوان:
۸ چ ۸ الف/ ۳۸۵ BF ۱۵۳/۱۴ ۱۳۱۲۷۶۷



عنــوان: چگونه حافظه درخشان داشته باشیم؟
نویسنده: دومینیک أ. براین
مترجم: سمیه موحدی فرد

ناشر: همگرا
...ه‌آرا: حسن اخوان
...نی: حیدر ربیعی

...چاپ: دوم ۱۳۹۰
...اپ: کوثر
...راژ: ۵۰۰۰ نسخه

قیمت: ۳۵۰۰ تومان
شابک: ۶-۰۸-۶۰۶۴-۶۰۰-۹۷۸
ناشرین همکار: عطر یاس/ اتقان/ پیام مقدس ،

مرکز پخش:

قم: کتابسرای ایمان، بلوار بسیج (۳۰ متری هنرستان
روبروی مسجد مصطفی خمینی(ره) پلاک ۱۱۴
۰۲۵۱-۷۸۴۰۰۷۷ - ۰۹۱۲۵۵۲۸۷۵۵

فهرست مطالب

فصل ۲ : ساختار حافظه

فصل ۳ : نیروی‌حافظه

فصل ٤ : طرح پیشرفته حافظه

سخن ناشر

به نام خداوند جان آفرین　　　　حکیم سخن در زبان آفرین

انسان امروز در حالی پای در عصر جدید گذاشته که سیر صعودی اکتشافات، اختراعات، توسعه فناوری و گسترش علوم مرز انفجار را پشت سر گذاشته و روند تصاعدی غیر قابل باوری را در پیش گرفته است . این یعنی مرز دانش لحظه به لحظه جابجا شده و لحظه به لحظه بر قلمرو دانش افزوده می شود و اینک انسان امروز است و قلمرو گسترده ای از دانش در حوزه های مختلف.

از سوی دیگر اشتهای کمال طلبی آدمی که هدیه سعادت بخش خداوند به اوست، سیری ناپذیر و تا واپسین لحظات حیات به دنبال کسب کمالات بیشتر و بیشتر است . کدام خردمندی است که دانستن و کسب دانش را کمال نداند در حالی که برترین کمالات دانستن و کسب شناخت است.

نیم نگاهی به منابع و متون دینی در اسلام و تاریخ زندگی بزرگان و مشاهیر تاریخ بشر اثبات کننده این ادعاست که دانستن یکی از برترین کمالات آدمی است. از سویی رشد تصاعدی دانش و اطلاعات و گرفتاری های روزمره انسان امروزی این اجازه را به او نمی دهد که حتی از بخش کوچکی از توانمندی های ذاتی مغز خویش در راستای کسب دانش بیشتر با ماندگاری طولانی‌تر در ذهن، استفاده کند. پس چه باید کرد؟ این اشتهای سیری ناپذیر کمال طلبی را چگونه ارضاء کنیم؟

پاسخ روشن است زمانی که طی یک مسیر طولانی امکان پذیر نیست، تنها راه رسیدن به مقصد راه میان بر است ، راه کوتاهتری که به جای صرف زمان زیاد با کوتاهترین زمان و کمترین هزینه شما را به مقصد برساند، علاوه بر اینکه خطرات راه معمول را هم نداشته باشد.

برای یادگیری و کسب دانش پایدار انسان باید اطلاعات را به صورت طبقه بندی و منسجم به بایگانی حافظه بلند مدت بسپارد، فرایندی که گاه غیر قابل دستیابی و زمان گیر می‌نماید.

در این نوشتار ما در پی آنیم که با استفاده از روش هایی خارج العاده پاسخی در خور به اشتهای کمال جویی انسان در حوزه دانش بدهیم، چگونه؟ اشتباه نکنید این کتاب در پی آموزش مطلبی نیست جز آموختن چگونه آموختن!

برای آموختن پایدار در کوتاهترین زمان و با کمترین هزینه مهمترین عامل، دانستن روش‌هایی است که بوسیلهٔ آنها بتوان اطلاعات کسب شده را به شکل مطلوب و مطمئن به حافظه سپرد تا همیشه از حضور آنها در ذهن اطمینان داشته باشیم.

برای این که از همیشگی اطلاعات در ذهن مطمئن باشیم ، باید زبان ذهن را بفهمیم تا از هدر دادن انرژی و وقت‌مان جلوگیری کنیم، دستیابی به این مهم یک رابطه دو سویه است : اول تقویت حافظه و دوم شکل دادن مناسب به اطلاعات برای جایگری در محفظه بی انتهای حافظه برای همیشه.

در این مجموعه که به قلم قهرمان ۸ دوره مسابقات جهانی حافظه آقای دومینیک اوبراین نگاشته شده ، مطالبی در این راستا آورده است ، مطالبی که تا کنون در هیچ کتابی مشابه اش را ندیده اید.

نگارنده ابتدا به بررسی و شُناخت ابزارهای حافظه پرداخته تا با استفاده از روش‌هایی که خواهید دید فرایند انتقال اطلاعات را به حافظه را از راه های کوتاه و امن بیاموزاند، سپس به سراغ بررسی ساختار حافظه رفته و روش های قالب بندی اطلاعات را برای

حفظ همیشگی آنها در سرزمین بی انتهای حافظه ارائه می دهد. پس از آن با اشاره به نیروی بی انتهای حافظه روش های ابتکاری خود را برای حفظ مطالب مختلف ارائه می‌دهد و در انتها با طرح پیشرفته حافظه شما را به یک قهرمان جهانی حافظه بدل خواهد کرد.

با این مجموعه که به قلم قهرمان جهانی حافظه نگاشته شده، شما با هر وضعیتی از حافظه می توانید طی ۵۲ گام از یک فرد معمولی به یک نابغه در عرصه تقویت حافظه تبدیل شده و با آموختن روش های مناسب شکل دهی به اطلاعات و روش های تقویت حافظه ، حافظه ای درخشان داشته باشید و همگام با توسعه روز افزون دانش، گستره اطلاعاتتان را افزایش دهید با این تفاوت که این بار از همیشگی بودن آنها در ذهن خود نیز اطمینان دارید. این همان آرزویی است که بسیاری از افراد دارند اما این شما هستید که با به کارگیری مطالب این نوشتار به آن جامعه عمل می پوشانید.

کتابسرای ایمان با هدف چاپ و انتشار کتب مفید و ارزشمند در راستای توسعه فرهنگی و علمی کشور عزیزمان اقدام به گرد آوری، ترجمه و انتشار کتب ارزشمند نموده است . امید است که این گام های ناچیز در راه خدمت به فرهنگ این مرز پرگهر مثمر ثمر باشد.

مقدمه نویسنده

من بر این باور هستم که بسیاری از ما می‌توانیم «قهرمانان حافظه» باشیم. من با آموزش افراد زیادی از طریق سخنرانی‌ها و همچنین ملاقات‌های بالبداهه (برای مثال در رستوران) دریافته‌ام که روشی که طی آن نیروی حافظه به سرعت متحول می‌شود، مردم را شگفت زده می کند. تنها راه نیل به این هدف، کاربرد اصول اساسی ارائه شده در این کتاب است.

هدف این کتاب رهاسازی نیروی حافظه شما با ارائه روش‌های ساده در قالب فصول مختصر است. هیچ گاه برای فراگیری این مهارت‌ها زود یا دیر نیست. اگر با روش پرورش حافظه آشنایی ندارید، به شما اطمینان می‌دهم که از یادگیری و کاربرد آسان این روش‌ها شگفت زده خواهید شد.

برای بهره برداری کافی از این کتاب به شما پیشنهاد می‌کنم تمرین‌ها و آزمون‌های ارائه شده را انجام دهید. شما برای یادداشت پاسخ‌ها و جمع امتیازات خود به دفترچه‌ای نیاز دارید. امتیازات به سه دسته طبقه بندی می‌شوند: پرورش نیافته، پیشرفت یافته و حرفه ای. با جمع امتیازات در هر تمرین می‌توانید به سطح مهارت خود پی ببرید. در هر مورد، امتیازات، بیانگر میزان دشواری تمرین است که انتظار می‌رود فرد بدون کاربرد روش‌های حافظه به آن دست یابد. امتیاز پیشرفت یافته، نمره مورد نظر شماست و امتیاز حرفه‌ای بیانگر نتیجه‌ای برجسته می‌باشد.

شما با کمک این نظام امتیازبندی به کیفیت عملکردتان در مقایسه با فردی که نیروی حافظه‌اش پرورش نیافته و همچنین تقویت حافظه‌تان از یک مرحله به مرحله بعد پی خواهید برد. اگر در ابتدای کار نتایج ضعیفی کسب کردید یا برخی از تمرین‌ها برایتان دشوار بود، نگران نشوید زیرا برخی از آن‌ها پیچیده و دشوار طراحی شده‌اند. تمرین‌ها و آزمون‌ها را بارها و بارها تکرار کنید. حافظه، توانایی است که با تمرین تقویت می‌شود. این تمرین‌ها و آزمون‌ها، تنها حفظ اطلاعات خاصی را برای شما ممکن نمی‌سازند، بلکه حافظه ی شما را به طور کامل تقویت می کنند.

فصل اول به ارزیابی حافظه کنونی شما و معرفی ابزارهای اساسی حافظه که می‌توانید روزانه آن‌ها را به کار گیرید، مربوط می‌باشد. در فصل دوم می‌توانید این اصول اساسی را به طور عملی مورد استفاده قرار دهید، مانند یادآوری اسامی و چهره افراد. فصل سوم نیروی حافظه شما را تا حد زیادی تقویت می کند، در این مرحله می‌توانید از ترکیبی از روش‌های فراگرفته شده برای حفظ اطلاعات پیچیده استفاده کنید.

در پایان فصل چهارم، حافظه‌ی شما مراحل پایانی و بسیار دشوار را پشت سر می‌گذارد کتاب با آزمون‌های کوتاهی به پایان می‌رسد که من اطمینان دارم پیشرفت چشمگیر شما را در مقایسه با ارزیابی ابتدایی مرحله اول نشان می‌دهد.

زمان لازم برای انجام هر مرحله را به کارگیرید. امیدوارم روش‌های من برای شما چالش برانگیز و جالب باشد.

فصل ۱

ابزارهای حافظه

- مرحله ۱: حافظه شما چطور است؟
- مرحله ۲: تجسم و مشاهده
- مرحله ۳: سرنام‌ها
- مرحله ٤: تبدیل اعداد به جملات
- مرحله ٥: سیستم بدن
- مرحله ٦: ایجاد ارتباط: کلید اول
- مرحله ۷: روش ارتباط
- مرحله ۸: مکان (موقعیّت): کلید دوم
- مرحله ۹: تصور: کلید سوم
- مرحله ۱۰: روش سفر
- مرحله ۱۱: تمرکز
- مرحله ۱۲: زبان اعداد
- مرحله ۱۳: سیستم آهنگین اعداد
- مرحله ١٤: سیستم الفبا

حافظه بر مبنای سه روند اساسی استوار می‌باشد، قابل یادآوری کردن یک مورد، ذخیره آن در ذهن و یادآوری صحیح آن در آینده. پیش از تقویت حافظه، باید آن را به عنوان توانایی قابل پیشرفت قبول داشته باشید، ممکن است بگوییم «حافظه ما بسیار ضعیف است»، اما این مشکل همانند طاسی، کوررنگی یا داشتن قوز نیست. باکاربرد روش‌های حافظه در این فصل، درمی‌یابید که توانایی شما در یادآوری حقایق، اعداد، موضوعات، رویدادها، اماکن و افراد به تدریج افزایش می‌یابد.

این فصل با آزمون‌های اعداد، شکل‌ها و واژه‌ها آغاز می‌شود تا میزان کنونی نیروی حافظه خود را ارزیابی کنید. شما با روش‌های ساده‌ای مانند سرنام‌ها و سیستم بدن آشنا می‌شوید که برای حفظ اطلاعات جزیی و ساده مفید هستند.

سپس، توسعه مهارت‌های کلیدی ایجاد ارتباط، مکان و تصور را بررسی می‌کنیم. روش‌های مؤثر حافظه از جمله روش سفر که روشی برای ذخیره ی اطلاعات در مغز و سیستم عدد ـ شکل که روشی برای یادآوری توالی اعداد چهار رقمی و مناسبت‌های تاریخی است، معرفی می‌شود. من با ارائه‌ی تمرین‌های متنوع شما را در یادگیری این روش‌ها و به کارگیری آن‌ها یاری می‌کنم.

۱. حافظه‌ی شما چطور است؟

خواه احساس کنید حافظه شما ضعیف است یا به خوبی کار می‌کند، خوشبختانه این حقیقت وجود دارد که حافظه شما کاملاً سالم است. اما احتمالاً هیچ کس نحوه دستیابی به توانایی‌های واقعی آن را به شما نیاموخته است. ممکن است با فراموشی اسامی افراد، گم کردن کیف پول یا فراموشی رمز کارت اعتباریتان به حافظه خود شک کنید. مرحله اول از طریق چندین آزمون، میزان قوت یا ضعف حافظه کنونی شما را ارزیابی می‌کند پاسخ‌ها و جمع امتیازاتتان را در دفترچه‌ای یادداشت کنید. اگر در ابتدا امتیازات ضعیفی کسب کردید، نگران نباشید، به شما اطمینان می‌دهم پس از طی چند مرحله از سفر ۵۲ مرحله‌ای به سوی حافظه درخشان، پیشرفت چشمگیری داشته باشید.

آزمون ۱: واژگان

طی سه دقیقه فهرست بیست کلمه‌ای زیر را مطالعه کنید. سپس کلماتی را که به یاد می‌آورید، یادداشت کنید. ترتیب کلمات مهم نیست. برای یادآوری هر کلمه یک امتیاز در نظر بگیرید. سپس به سراغ آزمون بعدی بروید.

درخت	زمان	صورت	لوله
ساعت	موش	موتور	سیاره
طوفان	گردنبند	کمد	کرم درخت
باغ	شیره قند	عکس	یراق
خواب	سیب	اقیانوس	کتاب

آزمون۲: ترتیب اعداد

طی سه دقیقه این بیست عدد را مطالعه کنید. در این آزمون رعایت ترتیب اعداد مهم است. در دفترچه خود اعداد را به همین ترتیب یادداشت کنید. برای هر عدد صحیح، یک امتیاز در نظر بگیرید. اگر بیست عدد را بنویسید اما عدد پنجم اشتباه باشد، کل امتیاز شما چهار می‌باشد. موفق باشید.

۹ ۲ ۱ ۷ ۶ ۷ ۵ ۰ ۲ ۸ ۲ ۹ ۰ ۴ ۴ ۷ ۶ ۳ ۰ ۵

آزمون ۳: شکل‌ها

طی سه دقیقه به شکل‌ها نگاه کنید. آن‌ها را طبق ترتیب زیر، از یک تا ده، حفظ کنید. سپس به ترتیب جدید شکل‌ها در بخش بعد توجه کنید. برای انجام آزمون دستورالعمل بعدی را دنبال کنید.


۱

۲

۳

۴

۵


۶

۷

۸

۹

۱۰

در اینجا همان شکل‌ها با ترتیب متفاوت در کنار یکدیگر قرار گرفته‌اند. سعی کنید آن‌ها را به همان ترتیب اول شماره گذاری کنید. برای هر شماره گذاری صحیح، یک امتیاز برای خود در نظر بگیرید.


؟

؟

؟

؟

؟


؟

؟

؟

؟

؟

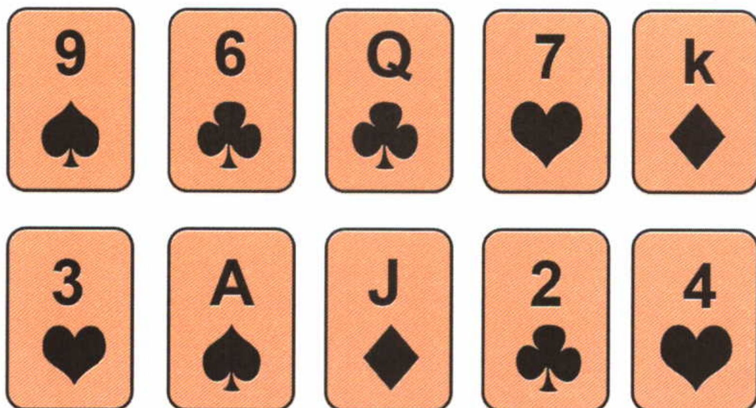
آزمون ٤: اعداد دوتایی

طی سه دقیقه توالی سی عدد دوتایی را حفظ کنید. سپس سعی کنید در دفترچه خود اعدادی را که به یاد دارید به ترتیب زیر یادداشت کنید. برای هر جفت از اعداد صحیح، یک امتیاز برای خود در نظر بگیرید. در اینجا نیز اگر ۵ عدد اول را صحیح بنویسید و ششمین عدد را اشتباه وارد کنید، امتیاز شما پنج خواهد بود.

۱۱۰۰۰۰۰۱۱۰۱۱۱۰۱۱۰۰۱۱۰۱۰۱۰۱۰۰۱۱

آزمون ۵: کارت‌های بازی

طی سه دقیقه این ده کارت بازی را نگاه کنید. سپس سعی کنید همین ترتیب را در دفترچه خود وارد کنید. برای هر کارت صحیح، یک امتیاز در نظر بگیرید. در اینجا نیز ترتیب کارتها مهم است.



امتیازات این پنج آزمون را با یکدیگر جمع کنید.

حداکثر امتیاز:۹۰ پرورش نیافته: ۲۰ پیشرفت یافته:۳۵ حرفه ای: ۷۰

اگر امتیاز شما بیش از سطح پیشرفت یافته است، شما حافظه درخشانی دارید و پس از۵۲ مرحله در انتظار نتایج عالی باشید. اگر امتیاز شما کمتر از سطح پرورش نیافته است، نگران نباشید، با طی گام به گام این مراحل شاهد پیشرفت چشمگیری خواهید بود و من به شما اطمینان می‌دهم که در پایان این کتاب، حافظه شما عالی و درخشان خواهد بود.

۲. تجسم و مشاهده

من در این کتاب از شما می‌خواهم اشیاء، اشخاص و اماکن گوناگونی را تجسم کنید. برخی از افراد از آنجا که توانایی ایجاد تصویری کامل از موارد گوناگون از قبیل سیب یا گاو در چشم ذهنشان را ندارند، نگران نا کارآمدی چنین شیوه‌هایی هستند به هر حال لازم نیست نسخه‌ی تصویری از موارد گوناگون ایجاد کنید، تنها کافی است برخی از جنبه‌های قابل یادآوری شیء مورد نظرتان را تصور کنید.

فرض کنید می‌خواهید یک خرس پاندا را تصور کنید. لازم نیست ابعاد بینی، گوش‌ها یا درخشش بدنش را تجسم کنید. تنها در مورد یک تصویر کارتونی از خرس بزرگ سیاه و سفید و کرکی با چشم‌های مشکی و پنجه‌های تیز فکر کنید.

هنگامی که سعی دارم فهرست حاوی مثلاًصد کلمه‌ای را به خاطر بسپارم، بر یکی از بخش‌های آن متمرکز می‌شوم. برای مثال برای حفظ کلمه «کفش»، تنها تصویری از بند کفش و برای حفظ کلمه تلفن، تصویری از صفحه شماره گیر تلفن خودم را در ذهن مجسم می‌کنم.

به یاد داشته باشید که واژه «تجسم» تنها به معنای ایجاد تصویر ذهنی نیست بلکه مقوله‌ای مبتکرانه و مدبرانه است. تصویری که در ذهن ایجاد می‌کنید، مختص شماست و تنها در ذهن شما وجود دارد و در دنیای خارج موجود نیست.

روش‌هایی برای افزایش نیروی تجسم ذهنی وجود دارد و هر چه بیشتر حافظه‌تان را تمرین دهید، چشم درونی شما قدرتمندتر می‌شود.



تمرین: تجسم از طریق مشاهده

این تمرین برای افزایش قدرت بینایی حافظه و قدرت مشاهده مفید است.

۱. ابتدا یکی از وسائل خانه را بردارید، مانند تلفن، گلدان، کتری یا رادیو. فرض می کنیم کتری را انتخاب کرده‌اید. طی ۱۵ تا ۲۰ ثانیه تمامی بخش‌های آن را مشاهده کنید.

* * *

۲. حالا چشم‌هایتان را ببندید و هر آنچه از آن شیء به یاد دارید در چشم ذهنتان تداعی کنید. ممکن است در ابتدا تنها شکل کتری و انحنای دسته اش را به یاد آورید. پس از اتمام کار، چشمانتان را باز کنید و به جزئیات بیشتری از کتری، مثلاً شکل لوله آن یا نام کارخانه تولید کننده توجه کنید.

* * *

۳. یک‌بار دیگر چشمانتان را ببندید و مشاهدات جدید را به تصویر قبلی ذهنتان اضافه کنید. سپس دوباره چشمانتان را باز کنید و به جزئیات بیشتری توجه کنید. این روند را تا جایی تکرار کنید که تمام ویژگی‌های کتری را به خاطر بسپارید.

* * *

۴. حال سعی کنید بدون نگاه به کتری، این ویژگی‌های حفظ شده را در دفترچه خود یادداشت کنید. پس از اتمام کار، برای آخرین بار به کتری نگاه کنید تا در صورت وجود جزئیات بیشتر، آن‌ها را به فایل تصویری ذهنتان بیفزایید.



۳. سرنام‌ها *

احتمالاً با کاربرد سرنام‌ها به عنوان ابزار کمکی حافظه آشنا هستید. مخفف یا سرنام، از ترکیب حرف اول چند کلمه تشکیل شده است. برای مثال ناتو، سازمان پیمان آتلانتیک شمالی. سرنام به عنوان یک کلمه در نظر گرفته می‌شود. در اینجا مثال‌های بیشتری ارائه شده است:

سازمان پیمان آتلانتیک شمالی	North atlantic treaty org ahization	NATO
گروه متحد عکاسان	Join photo graphic experts group	JPEG
دستگاه شخصی تنفس در زیر آب	Seif-contained under water breathing apparatus	SCUBA
صندوق حمایت از کودکان سازمان ملل متحد	United nations international children's emergencyfund	UNICEF
سازمان بهداشت جهانی	World health organization	WHO

سرنام مبسوط

یک نوع معمول سرنام، به شکل جمله یا شعری است که از ترکیب اولین حرف چند کلمه تشکیل می‌شود این نوع سرنام برای حفظ اطلاعات با ترتیبی خاص مورد استفاده قرار می‌گیرد. در این روش، از حروف اول هر کلمه یک کلمه جدید می‌سازید و با ترکیب کلمات جدید، جمله‌ای طنز گونه ایجاد می‌کنید.

---

*. لازم به توضیح است استفاده از روش سرنام در همه زبان‌ها از جمله فارسی رایج است به عنوان مثال «ناجا» که مخفف کلمات «نیروی انتظامی جمهوری اسلامی» است و یا «نهاجا» که مخفف کلمات «نیروی هوایی ارتش جمهوری اسلامی» است.

تمرین: سرنام مبسوط

به این دو سرنام توجه کنید:

- **استاد سیتا پولداره**

عنصرهای گروه ۱۶ جدول تناوبی:

O S Se Te Po

- **قائم مقام نروژ، زره و سپر آتشین و نیزه برداشت**

رنگ‌های طیف نور:

قرمز، نارنجی، زرد، سبز، آبی، نیلی، بنفش

اکنون سعی کنید سرنام‌هایی برای این موارد بسازید. از نیروی تخیل، مبالغه و طنز برای ایجاد سر حرف استفاده کنید.

- **مقاومت × شدت جریان = اختلاف پتانسیل الکتریکی (قانون اهم)**

راهنمایی: با سه حرف الف، ش ، م، جمله‌ای بسازید.

- **ترتیب نه سیاره منظومه خورشیدی: عطارد، ناهید، زمین، مریخ، مشتری، زحل، اورانوس، نپتون، پلوتون.**

راهنمایی: با کمک حرف اول این سیارات، جمله‌ای بسازید.

از شما خواهم خواست که سرنام‌های خود را به یاد آورید، اما نخست اجازه دهید با انواع دیگری از سرنام که حفظ اعداد را آسان می‌کند، آشنا شویم.

٤. تبدیل اعداد به جملات

در سال ۱۹۹۵، در توکیوی ژاپن، هیروکی گوتو توانست عدد پی را با ۴۲/۱۹۵ رقم اعشار از حفظ بخواند. او می‌خواست رکورد جهانی جدیدی را ثبت کند.

عدد پی، نسبت محیط دایره به قطر آن می‌باشد و حدوداً ۳/۱۴۱۵۹۲۶ است. از آنجا که این نسبت، عدد طویلی را ایجاد می‌کند، عدد پی، آزمونی مناسب برای یادآوری اعداد است، به عبارت دیگر اعداد کسری بی شماری وجود دارد که می‌توان آن‌ها را حفظ کرد. در فصل ۴، روش حفظ صدها عدد دو رقمی با استفاده از کد دورقمی و سیستم طبقه بندی شش رقم یا بیشتر را شرح خواهم داد.

اما برای حفظ ترتیب کمتری از اعداد، از جمله شماره کارت ملی، گذرنامه یا شماره تلفن می‌توان از وسایل یادیار استفاده کرد. وسایل یادیار به هر وسیله کمکی حافظه اطلاق می‌شود. در مرحله قبل، سرنام‌ها را مورد بررسی قرار دادیم که احتمالاً معمول‌ترین نوع ابزار یادیار هستند. ما می‌توانیم برای حفظ ترتیب کوچکی از اعداد از روش ایجاد سرنام مبسوط استفاده کنیم. هر عدد، تعداد حروف هر کلمه را نشان می‌دهد برای مثال می‌توانید از این جمله برای حفظ چند رقم اعشاری اول عدد پی استفاده کنید:

PI : ۳/۱۴۱۵۹۲۶

وتـــر و شعـــاع و مساحت حساب بشوند به دشواری

(۳) (۱) (۴) (۱) (۵) (۹) (۲) (۶)

تمرین: ایجاد جملات بر مبنای اعداد

سعی کنید برای حفظ این اطلاعات عددی، جملاتی را بر مبنای آن‌ها بسازید. از قدرت نیروی تخیل و ابتکار خود استفاده کنید. فراموش نکنید که هر عدد نشانگر تعداد حروف هر یک از کلمات است.

۱. کد - ۶۱۳۳
۲. شماره گذرنامه - ۱۵۴۲۴۴۶۲۵

دو سرنام ابداعی خود در تمرین قبلی، همچنین دو جمله حاصل از اعداد بالا را به یاد آورید. حالا به سؤالات زیر در دفترچه خود پاسخ دهید:

۱. کد چهار رقمی را بنویسید.	۱۰ امتیاز
۲. قانون اهم چیست؟	۱۰ امتیاز
۳. ترتیب سیارات منظومه خورشیدی را بنویسید؟	۲۰ امتیاز
٤. شماره گذرنامه را بنویسید؟	۲۰ امتیاز

برای احتساب امتیاز در هر مورد، باید هر کلمه یا عدد را به درستی یادداشت کرده باشید.

حداکثر امتیاز: ٦۰
پرورش نیافته: ۱۰
پیشرفت یافته: ۳۰
حرفه ای: ۵۰

۵. سیستم بدن

در این مرحله قصد داریم سیستمی آسان و سریع را برای حفظ فوری موارد به شما معرفی کنم. سیستم بدن ما روشی بسیار ساده و در عین حال مؤثر برای حفظ موارد جزیی مانند فهرست خرید است. این سیستم بر مبنای ایجاد ارتباط بین اعضای بدن با تصویرتخیلی ذهن از شیء مورد نظر ما می‌باشد. هر چه این تصویر واقعی‌تر و اغراق آمیزتر باشد، بهتر است، زیرا آسان‌تر در حافظه جای می‌گیرد. هیچ قانون دشوارو سریعی برای این سیستم وجود ندارد اما به شما پیشنهاد می‌کنم تعداد اقلام را کمتر از ده مورد انتخاب کنید. لازم نیست که تنها از ده عضو نشان داده شده در تصویر صفحه بعد استفاده کنید ، می‌توانید از همه بخش‌های بدنتان، از موی سر تا نوک پا، کمک بگیرید.

فرض کنید که می‌خواهید این فهرست خرید را که حاوی ده قلم کالا است، به خاطر سپارید:

رنگ آبی، غذای مخصوص کودک، روزنامه، مهتابی، نسخه، مرغ، خمیردندان، موز، شامپو و باتری ساعت. من تصور می‌کنم که «پایم» را داخل قوطی رنگ آبی گذاشته‌ام، کودکی «زانوهایم» را گرفته و ایستاده است، روزنامه لوله شده از جیبم «ران» بیرون آمده، پرتوی نوری از «شکمم» به بیرون تابیده، یک نسخه روی «سینه‌ام» چسبیده، مرغی روی «شانه‌ام» نشسته، خمیردندان دور «دهانم» ریخته شده، «بینی‌ام» شبیه موز است، «موهایم»، با کف شامپو پوشیده شده و ساعتی در «دستم» است.

با کمی تخیل توانستم فهرستی از اقلام گوناگون را به خاطر بسپارم. تمرین این امکان را به شما می‌دهد که این سیستم را در مورد خود به کاربرید.

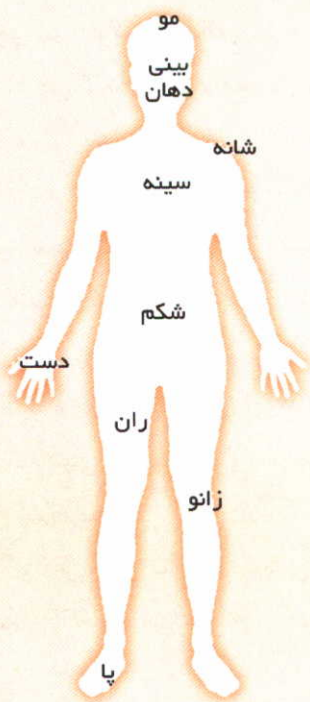
تمرین: استفاده از سیستم بدن

در تصویر زیر، ده عضو مهم بدن نشان داده شده است. سعی کنید بین هر یک از اعضا با یکی از موارد فهرست زیر ارتباط برقرار کنید

پس از تصویر سازی این ده مورد در ذهنتان، یک‌بار دیگر کل این ترتیب را در ذهنتان مرور کنید. سپس کتاب را ببندید و سعی کنید این ده مورد را در دفترچه خود یادداشت کنید.

برای هر مورد صحیح، ده امتیاز در نظر بگیرید.

حداکثر امتیاز: ۱۰۰ پرورش نیافته: ۲۰ پیشرفت یافته: ۵۰ حرفه ای: ۹۰



فهرست خرید

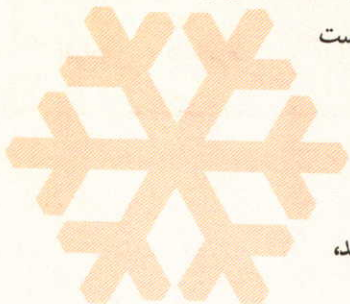
شیر پاکتی
انگور
برنج
قرص ویتامین
نان روغنی
آب پرتقال
فیلم دوربین
گل
فلفل سیاه
مجله

۶. ایجاد ارتباط: کلید اول

ارتباط، کلید تقویت حافظه است. حافظه بر مبنای این روش کار، عمل می‌کند. مغز شامل میلیاردها رشته عصبی و سلول عصبی است که همه آن‌ها ارتباط پیچیده‌ای با یکدیگر دارند و افکار و خاطرات بیشماری را در خود جای می‌دهند. بنابراین می‌توان گفت که هر دو تفکر، نظر، کلمه، عدد یا شیء می‌توانند صرف نظر از ماهیت آن‌ها، به آسانی با یکدیگر مرتبط شوند. تنها کافی است به افکارتان اجازه دهید آزادانه گسترده و شاخه شاخه شوند.

برای مثال چگونه مغزتان بین دو واژه «گچ» و «پنیر» ارتباط برقرار می‌کند؟ شما چگونه این دو کلمه را با یکدیگر مرتبط می‌کنید؟ رسم تصویر پنیر با گچ روی تخته سیاه؟ فروکردن تکه‌ای از گچ درون پنیر برای حس سختی آن؟

ما قصد داریم که هر شیء را صرف نظر از معنای آن در فرهنگ لغت و بر مبنای تصوری که به آن ارتباط می‌دهیم، در نظر بگیریم. هنگامی که واژه «قورباغه» را می‌شنوم، ناخودآگاه یاد جانور دوزیست چهار دست و پا و بی دم نمی‌افتم بلکه در مورد برکه، نوزاد قورباغه، صحنه‌ای از داستان تخیلی، فیلم مستند حیات وحش تلویزیون و موارد دیگر فکر می‌کنم. هنگامی که واژه «برف» را می‌شنوید، آن را به شکل بخار هوایی منجمد و بلوری شکل در نظر نمی‌آورید، احتمالاً ارتباطات شخصی خود را در این زمینه به یاد می‌آورید، مثلاً درست کردن اولین آدم برفی، گذراندن تعطیلات در پیست اسکی، یک فیلم معروف، برف بازی و غیره.



با وجود احتمال‌های فراوان برای ایجاد ارتباط و شبکه‌های گسترده سلول‌های مغزی مرتبط که مجرایی برای این افکار مرتبط می‌باشند،

به طور حتم ایجاد ارتباط بین هر نوع اطلاعاتی ممکن است. چطور قورباغه و برف را با یکدیگر مرتبط می‌کنید؟ قورباغه‌ای که از برف ساخته شده است؟ قورباغه‌ای که در برف می‌پرد؟ قورباغه‌ای که اسکی بازی می‌کند؟ با کمی تخیل، می‌توان ارتباطات بی شماری بین موارد مختلف برقرار کرد.

این مرحله ما را به سوی مرحله بعد رهنمون می‌سازد یا بهتر است بگوییم ارتباط بعد در مسیر ما به سوی حافظه کامل یعنی «روش ارتباط» خواهد بود. اما پیش از حرکت به سوی مرحله بعد، اجازه دهید رشته‌های عصبی شما را با تمرینی، پرورش دهم.

تمرین: ارتباط آزادانه

هر یک از کلمات زیر را بخوانید و بلافاصله، اولین کلمه یا تفکری که پس از خواندن آن به ذهنتان خطور می‌کند، یادداشت کنید. هیچ قانون و امتیازی برای این تمرین وجود ندارد. در این تمرین با فراهم کردن زمینه تفکر آزادانه برای مغزتان، خود را برای «روش ارتباط» آماده می‌کنید، سعی کنید در مورد هر کلمه مدت زیادی فکر نکنید. اولین ارتباط شما قویترین و مهمترین ارتباط شماست.

طبل	**تلفن**	**مغز**	**ماه**	**رویا**
اقوام	**دانه برف**	**پل**	**خرس اسباب بازی**	**حافظه**

۷. روش ارتباط

روش ارتباط، روشی ساده و مؤثر برای حفظ اطلاعات گوناگون از جمله فهرست خرید، مجموعه‌ای از اسامی، مفاهیم، اشیاء، مسیرها، و غیره می‌باشد. تنها وسیله مورد نیاز، تخیلی خلاق است.

چگونه می‌توان به ترتیب، چهار واژه دست، کره، آهن ربا و کتاب نقشه جهان را با استفاده از روش ارتباط به خاطر سپرد؟ تصور کنید که دستتان را در قالب کره‌ای فرو کرده‌اید و آهن ربایی را از آن بیرون می کشید. آهن ربا شما را به سوی کتابی که اتفاقاً کتاب نقشه جهان است می کشد. اکنون، این چهار واژه قابل یادآوری هستند زیرا شما بین آن‌ها ارتباط برقرار کرده‌اید.

تمرین ۱: کاربرد روش ارتباط

با استفاده از نیروی خلاقیت و ایجاد ارتباط، این واژگان را با کمک روش ارتباط به خاطر سپارید:

کاغذ پنجره حلزون ماشین گیتار

اجازه دهید ذهنتان آزادانه جاری شود، به عبارت دیگر اجازه دهید تخیل شما فعالانه عمل کند. لازم نیست ارتباطات را ایجاد کنید، اجازه دهید آن‌ها به ذهن شما خطور کنند. پس از ایجاد ارتباطات، آن‌ها را با تخیلات من مقایسه کنید. من کاغذ لوله شده‌ای را به سوی پنجره پرتاب کردم. پنجره باز شد و حلزونی در پشت آن ظاهر شد. حلزون در حال راندن ماشین بود. گیتاری در صندلی عقب ماشین وجود داشت.

این روش، واقعیت را با کمی تخیل در می‌آمیزد. لازم نیست ذهنتان در مورد این نظرات به کار افتد. نکته مهم این است که این جملات، اولین افکاری بودند که به ذهن من خطور کردند و من مطمئن هستم به این ترتیب، پنج واژه مورد نظر را به ترتیب حفظ کرده ام.

تمرین ۲: گسترش روش ارتباط

تصور می‌کنم حفظ پنج کلمه، کار آسانی است، بنابراین بهتر است حافظه خود را با حفظ این بیست کلمه ارزیابی کنید. طی پنج دقیقه، ارتباطاتی بین این واژگان برقرار کنید و سپس ببینید، پیش از بروز اشتباه، چند کلمه را به درستی به یاد می‌آورید:

سیاه چال	**تریلی**	**کامپیوتر**	**بالن**	**تیر و کمان**
تلفن	**گل‌ها**	**عنکبوت**	**صندلی**	**فرهنگ لغت**
شلنگ باغبانی	**پـــرده**	**سبد**	**مارمولک**	**خمیردندان**
لوله کش	**کوه آتشفشان**	**میز**	**تصویر**	**آسمان**

احتمالاً تخیل شما، شما را به سفری رزمی‌خواهد برد، از سیاه چال بیرون می‌آیید و بر تریلی سوار می‌شوید که کامپیوتری در آن است، سپس در بالنی سوار می‌شوید و از آنجا با تیر و کمان تیراندازی می‌کنید و به همین ترتیب تا آخرین کلمه یعنی آسمان پیش می‌روید.

برای هر کلمه‌ای که به ترتیب به یاد می‌آورید، یک امتیاز برای خود در نظر بگیرید.

حداکثر امتیاز: ۲۰ پرورش نیافته: ٤

پیشرفت یافته: ۸ حرفه ای: ۱۸

اگر امتیاز شما از ١٤ بیشتر باشد، ارتباط خلاقانه و مؤثری را بین واژگان برقرار کرده‌اید.

۸. مکان (موقعیت): کلید دوم

مکان، کلید دوم دست یابی به حافظه عالی است؛ مکان، نقشه حافظه را طراحی می‌کند. مکان‌ها مانند اتاقک‌های ذهنی هستند و ابزارهای طبیعی و مؤثری از ذخیره سازی و یادآوری خاطرات را فراهم می‌کنند. چرا که ما در دنیای سه بعدی زندگی می‌کنیم و اشیا در این دنیا، بر مبنای محل وجودشان یا مجموعه‌ای از ارتباطات از پیش تعیین شده، می‌توانند از نظر فیزیکی یا ذهنی در موقعیت یا مکانی قرار گیرند.

اولین بار دو هزار سال پیش، از مکان به عنوان ابزار حافظه استفاده شد. یونان باستان و بعدها رومیان دریافتند که بهترین راه برای حفظ مطالب، نظم بخشی به آن‌هاست. آن‌ها با انتخاب مجموعه‌ای از مکان‌های آشنا، این کار را انجام دادند. این مکان‌ها شامل بخش‌های مختلف خانه، بالکن، طاق، مجسمه‌ها وغیره می‌شد. سپس تصور آن‌ها از هر مکان، در آن نقاط نصب می‌شد.

مکان و موقعیت به زندگی نظم می‌بخشند و بدون آن‌ها زندگی دچار هرج و مرج می‌شود. تصور کنید که می‌خواهید تمام کارهای روزانه‌تان را به ترتیب یادداشت کنید. احتمالاً شما نیز مانند من به عقب برمی‌گردید و مکان‌هایی را که پشت سر گذاشته‌اید، به عنوان مرجع به یاد می‌آورید.

در مرحله ششم آموختیم که امکان برقراری ارتباط بین دو مجموعه وجود دارد. به همین ترتیب مغز شما می‌تواند بین هر دو واژه، شیء، عقیده یا تفکر و مکان، ارتباط برقرار کند. واژه «هفت» را در نظر بگیرید: در وهله اول، این



واژه تنها یک شماره است اما با کمی تأمل، این شماره توجه شما را به سوی مکان‌های مرتبط جلب می‌کند: آسمان هفتم، کلبه سفید برفی و هفت کوتوله، مدرسه‌ای که در سن هفت سالگی آنجا درس می‌خوانده‌اید و غیره.

به علاوه، مکان و موقعیت، جزء لاینفک پرورش حافظه است زیرا برای ایجاد ارتباط بسیار مناسب است. من از این اصل در چندین روش حفظ مطالب استفاده کرده ام. این اصل، بخش مهم روش سفر که در مرحله دهم با آن آشنا خواهیم شد، می‌باشد و در این کتاب مرتب از آن استفاده کرده‌ام.

تمرین: این کلمات، ذهن شما را به سوی چه مطالبی می‌برد؟

به این ده کلمه نگاه کنید. با مشاهده هر یک، چه مکان‌هایی در ذهنتان تداعی می‌شود؟ شاید کلمه «پریدن» شما را به یاد رودخانه‌ای بیندازد که از روی آن می‌پریده‌اید. مکان‌هایی را که به ذهنتان خطور می‌کند در دفترچه خود یادداشت کنید. هدف این تمرین پرورش نیروی ایجاد ارتباط بر این مبناست که هر کلمه، مکان خاصی را در ذهنتان تداعی می‌کند.

پریدن	**شانزده**	**فیل**	**بوسه**	**نردبان**
پدر	**ساعت**	**آبان**	**هتل**	**طوفان**

۹. تصور: کلید سوم

«من هنرمندی هستم که آزادانه خیال پردازی می‌کنم. تصور از دانش مهم‌تر است، دانش محدود است. تصور، دنیا را احاطه می‌کند.»

آلبرت انیشتین

اگر ارتباط و مکان به ترتیب موتور و نقشه حافظه باشند، تصور، سوخت حافظه است. تصور تنها نیرویی برای ایجاد تصاویر ذهنی نیست، بلکه نیروی خلاقانه ذهن است. تصور، وجه تمایز بازیگران، موسیقی دانان یا شاعران نیست بلکه منبعی است که در دسترس همگان قرار دارد.

تصور با فعالیت امواج مغناطیسی مغز که در حالت عادی، بیشترین فعالیت خود را در زمان خواب ما دارند، مرتبط است. به هر حال کودکان، در طی ساعات بیداری نیز به طور مرتب این فرکانس را تولید می‌کنند، به همین دلیل تصورات آن‌ها اغلب بیشمار است. مرز بین دنیای واقعی و تخیلی محو است بدین ترتیب یک خرس اسباب بازی، همنشینی زنده و یک اسباب بازی پلاستیکی دارای نیروی جادوئی می‌شود.

با قبول مسئولیت‌ها و انتظارات دوران بزرگسالی، تصور که به آسانی در جریان بود، محدود می‌شود. به عقیده من، بین میزان انگیزه‌ای که فرد در دوران کودکی دریافت می‌کند با میزان مقاومت او نسبت به نظرات جدید در دوران بزرگسالی، رابطه مستقیم وجود دارد. در این کتاب، تصورات شما به طرق گوناگون پرورش می‌یابد و هر چه بیشتر تمرین کنید، قدرت تخیل شما، تصورات، نظرات و افکار پرورش دهنده حافظه را آسانتر تولید می‌کند و وضوح و سرعت آن نیز بیشتر می‌شود. هرچه نیروی تخیل شما فعال‌تر شود، حافظه شما قوی‌تر می‌شود، تنها کاری که باید انجام دهید این است که به آن اجازه تظاهر دهید.

اکنون تمرین زیر را انجام دهید تا بتوانید بر محدودیت‌های نیروی تخیل خود غلبه کنید.

تمرین: تقویت نیروی تخیل

اغلب مجبور به حفظ اطلاعاتی می‌شویم که ذاتاً جالب یا قابل توجه نیستند، مانند فهرست کارهای روزانه. به هر حال اگر با کمک نیروی تخیل، تصویری از موارد خاص بسازیم، می‌توانیم این امور را جالب و بنابراین قابل یادآوری کنیم.

تصور کنید که باید پست نامه مهمی را به یادآورید. نخست، تصویری واقعی از یک پاکت نامه تصور کنید، سپس این تصویر را تغییر دهید تا قابل یادآوری شود. تصور کنید که در حال حمل پاکت نامه‌ای بزرگ در امتداد جاده هستید، پاکت نامه با ستاره‌های آبی براق تزیین شده است. حال بیایید ویژگی‌های بیشتری را به آن بیفزاییم. تصور کنید پاکت بوی شکلات می‌دهد و مانند ساعت، تیک تاک می‌کند. اکنون شما تصویر بصری واضحی ایجاد کرده‌اید و ابعاد بو و صدا را به آن افزوده‌اید.



افزودن دو حس دیگر علاوه بر حس بینایی، یادآوری شیء مورد نظر را به مراتب آسانتر می‌کند.

۱۰. روش سفر

حال زمان گردهمایی سه کلید مهم حافظه یعنی ارتباط، مکان و تصور از طریق جمع بندی آن‌ها در روشی است که به عقیده من مؤثرترین و کامل‌ترین روش حفظ مجموعه‌ای از اطلاعات می‌باشد. شما از همه مهارت‌هایی که تا کنون یاد گرفته‌اید استفاده خواهید کرد به خصوص روش ارتباط. در ابتدا این روش را برای ثبت رکورد جهانی جدید اختراع کردم و این روش سلاح اصلی من برای غلبه بر رقیبانم بود. من آن را شیوه سفر می‌نامم و معتقدم ابزاری برای دگرگونی حافظه شما می‌باشد. ابتدا مکانی را که با آن آشنا هستید انتخاب کنید، مانند خانه، محل کار، شهر یا پارک نزدیک محل سکونتتان. هدف از انتخاب مکان، ایجاد سفری کوتاه با مجموعه‌ای از اماکن یا ایستگاهها است. سپس از اماکن برای ذخیره اطلاعات مورد نظر استفاده کنید. خط سیر شما، ترتیب اقلام فهرستتان را حفظ می‌کند.

پس از مدتی شما نیز مانند من درمی‌یابید که سفر مطلوبی دارید و می‌توانید هر روزه هرگونه اطلاعاتی را به خاطر بسپارید. به عبارتی دیگر لازم نیست که هر بار که قصد کاربرد این روش را دارید، سفر جدیدی تدارک ببینید، شما می‌توانید به آسانی سفر موجود و دلخواهتان را تجدید کنید و بارها و بارها از آن برای ذخیره اطلاعات تازه استفاده کنید.

به هر حال اگر می‌خواهید اطلاعاتی را برای مدت طولانی ذخیره کنید یا قصد حفظ مجموعه‌ای از اطلاعات مختلف را دارید، به بیش از یک سفر نیاز خواهید داشت. برای مثال، هنگامی که برای ثبت رکورد جدید یا مسابقات حافظه آماده می‌شوم به چند سفر نیاز دارم. با کاربرد روش سفر دراین کتاب، مثال‌هایی از مسیرهای مختلف را به شما ارائه می‌دهم تا بتوانید کاربرد سفرهای مختلف را تمرین کنید. بهتر است مکان انتخابی شما به نحوی با اطلاعات مورد نظرتان مرتبط باشد. برای مثال

ممکن است برای ذخیره آمار ورزشی، سفری به مجموعه تفریحی ورزشی نزدیک محل سکونتم داشته باشم. احتمالاً خانه شما، آشناترین مکان برای شماست. بنابراین از طرح یک خانه فرضی برای معرفی چگونگی حفظ فهرست ده موردی استفاده می‌کنیم. مسیری را در خانه خود با ده ایستگاه طراحی کنید .

می‌توان از این ده مکان به عنوان ایستگاه‌های سفر استفاده کرد:

۱	در ورودی	٦	راه پله
۲	راهرو	۷	اتاق خواب
۳	آشپزخانه	۸	حمام
٤	اتاق کار	۹	اتاق خواب دیگر
٥	اتاق نشیمن	۱۰	اتاق زیر شیروانی

اطمینان حاصل کنید که ترتیب ایستگاه‌ها، مسیر صحیحی در خانه‌تان دارد، برای مثال بعید به نظر می‌رسد که بتوانید پیش از عبور از آشپزخانه، از در ورودی به اتاق زیرشیروانی برسید. مسیر انتخابی شما به منزله «طناب راهنما» است و شما را از طریق ایستگاه‌ها به مقصد می‌رساند.

در حین انتخاب مسیر، دریافتم که بهتر است چشمانم را ببندم و تصور کنم در هر یک از اتاق‌ها غوطه ور هستم تا بتوانم تمامی مبلمان، وسایل تزئینی و لوازم شخصی خود را به یاد آورم. با عبور از هر اتاق با انگشتانم، آن اتاق را از فهرست ایستگاه‌ها حذف می‌کنم تا به آخرین ایستگاه برسم.

مکانی را به عنوان نقطه میان راه در ذهنتان در نظر بگیرید. برای مثال من اتاق نشیمن یا ایستگاه پنجم را به عنوان نقطه میان راه در مثال بالا انتخاب کرده‌ام. هنگامی که سفرتان را طراحی کردید و توانستید تمامی ایستگاه‌ها را به آسانی بشمارید، برای قرار دادن اقلام فهرست در طی مسیر آماده هستید.

سعی نکنید فهرست را آگاهانه به خاطر بسپارید. این روش، تست ارزیابی حافظه نیست بلکه آشکار سازی تخیل، ارتباط و مکان می‌باشد.

به عنوان مثال این ده کار را در نظر بگیرید:

۱	تماس با دامپزشک	٦	خرید تمبر پستی
۲	تعمیر عینک دودی	۷	گرفتن لباس‌ها از خشک‌شویی
۳	درست کردن کیک فنجانی	۸	کنترل روغن ماشین
٤	ملاقات با رئیس بانک	۹	پرداخت قبض آب
٥	خرید هدیه تولد	۱۰	تعویض لامپ

کافی است تصویر ذهنی هر یک از این کارها را «در ذهنتان» مجسم کنید و آن‌ها را در ایستگاه‌های مسیرتان انجام دهید. می‌توانید از ابزاری برای تصور بهتر استفاده کنید، از جمله اغراق «بزرگ نمایی» ،رنگ آمیزی، طنز و حرکت و جنبش. علاوه بر کاربرد پنج حس بینایی، شنوایی، بویایی، چشایی و لامسه می‌توانید از منطق نیمکره چپ مغز برای تکمیل تصاویر عجیب نیمکره راست مغز استفاده کنید، هر صحنه را خلق کنید آن را به ذهنتان وارد کنید و به سراغ مرحله بعد بروید.

ایستگاه ۱- درِ ورودی

خود را در آستانه ورودی درِ خانه‌تان تصور کنید. اولین مورد در فهرست شما، تماس با دامپزشک است. تصور کنید با گشودن در ورودی می‌بینید که تلفن با صدای بلند در حال زنگ زدن است. شاید بچه شما دستش روی تلفن باشد



ایستگاه ۲- راهرو

اکنون خود را در راهرو فرض کنید. کار دوم، تعمیر عینک دودی است. شاید لامپ‌های راهرو به قدری پر نور است که شما برای حفاظت از چشمانتان مجبور به استفاده از عینک دودی هستید یا شاید کاغذ دیواری راهرو با تصاویری از عینک دودی تزیین شده است.



ایستگاه ۳- آشپزخانه

در آشپزخانه ردیف‌هایی از کیک فنجانی را که به طور مرتب روی کابینت چیده شده‌اند می‌بینید. بوی مطبوع کیک تازه آشپزخانه را پر کرده است. چند کیک در فر هستند و شما باید پیش از سوختن، آن‌ها را از فر خارج کنید.



ایستگاه ٤- اتاق کار

با ورود به اتاق مشاهده می‌کنید که رئیس بانک با کت و شلوار راه راه روی یکی از صندلی‌ها نشسته و کاغذهایی را بررسی می‌کند تا برای ملاقات با شما آماده شود. کاغذهایی روی زمین اتاق پراکنده شده است. این صحنه را در چشم ذهنتان مجسم کنید.

ایستگاه ۵- اتاق نشیمن

با ورود به اتاق نشیمن، هدیه‌ای بزرگ روی میز مشاهده می‌کنید. کاغذ کادو را تصور کنید، آیا رنگارنگ، شکل دار و براق است و با روبان تزیین شده است؟ به یاد داشته باشید که این مرحله را به عنوان نقطه میانی سفر در ذهنتان ثبت کنید؛ عدد پنج بزرگی را روی درِ اتاق نشیمن تجسم کنید.

اکنون نوبت شماست، در ادامه مسیر ارتباطی را بین پنج کار باقیمانده و مکان‌های مربوطه برقرار کنید. در هر مرحله به یاد داشته باشید صحنه‌ای خلق کنید، آن را مجسم کنید و جزئیات واضحی را برای تثبیت آن در نظر بگیرید.

ایستگاه	کـــــار
راه پله	➤ خرید تمبر پستی
اتاق خواب	➤ گرفتن لباس‌ها از خشکشویی
حمام	➤ کنترل روغن ماشین
اتاق خواب دیگر	➤ پرداخت قبض آب
اتاق زیر شیروانی	➤ تعویض لامپ

آزمون: روش سفر

اگر از سه کلید حافظه «ارتباط، مکان، تصور» استفاده کرده باشید، اکنون می‌توانید دست کم بسیاری از ده وظیفه فهرست کارهایتان را به یاد آورید. کارهایی را که با ترتیب صحیح به یاد می‌آورید در دفترچه خود یادداشت کنید.

برای هر مورد صحیح پنج امتیاز در نظر بگیرید.

اگر با مسیر خود به خوبی آشنا باشید، ترتیب موارد فهرست را فراموش نخواهید کرد. حتی می‌توانید اقلام فهرست را از آخر به اول به یاد آورید. برای این کار باید در سفر خود به عقب باز گردید. اگر می‌خواهید مکان هر کار را به طور دقیق مشخص کنید، باید در مرحله‌ای خاص سفرتان را با دقت بررسی کنید. اگر مرحله پنجم را در ذهنتان مشخص کردید، می‌توانید به آسانی مورد چهارم را مشخص کنید، این مورد در مرحله پیش از مرحله پنجم خواهد بود. به چند سؤال زیر می‌توانید به درستی پاسخ دهید؟پاسخ‌ها را در دفترچه خود یادداشت کنید.

۱. چه کاری پس از پختن کیک می‌باشد؟

۲. چه کاری پیش از کنترل روغن ماشین می‌باشد؟

۳. دومین کار فهرست چیست؟

۴. چه کاری بین خرید هدیه تولد و گرفتن لباس‌ها از خشکشویی می‌باشد؟

۵. پرداخت قبض آب چندمین مورد فهرست است؟

برای هر پاسخ صحیح ده امتیاز برای خود در نظر بگیرید.

امتیازات خود را برای دستیابی به نمره کل جمع بندی کنید.

حداکثر امتیاز: ۱۰۰ **پرورش نیافته: ۲۵**

پیشرفت یافته:۴۰ **حرفه ای: ۸۵**

۱۱. تمرکز

گاهی برای هر یک از ما پیش آمده که نتوانیم روی موضوعاتی متمرکز شویم؛ ممکن است تحت فشار و یا خسته باشیم. برخی روزها نیز کاملاً کوشا، هوشیار، پرانرژی و سرحال هستیم. احتمالاً اصطلاح «در اوج» را که گاهی برای توصیف وضعیت ذهنی ورزشکاران موفق به کار می‌رود شنیده‌اید، برای مثال هنگامی‌که یک بازیکن تنیس، رقیبانش را در بازی نهایی نابود می‌کند، این «نقطه اوج» دقیقاً چیست و آیا نباید همه ما به این نقطه دسترسی داشته باشیم؟

طی سالهای اخیر، بیشتر کارهای من به ارزیابی عملکردهای مختلف فعالیت الکتریکی مغز با استفاده از EEG «برق نگاره مغز» مربوط بوده است. همه ما فرکانس‌های مختلفی را تولید می‌کنیم، از امواج کند دلتا که مربوط به آرامش، کنترل اضطراب و خواب است گرفته تا موج سریع بتا که مربوط به افزایش فعالیت ذهنی، تصمیم گیری و حل مشکلات می‌باشد. این فرکانس‌های مختلف وظایف مخصوص به خود دارند و نقش مثبتی در زندگی ما ایفا می‌کنند. برای مثال تولید امواج بتا امکان مواجهه با جنبه‌های روزمره و عملی زندگی را در اختیار ما قرار می‌دهد اما اگر همیشه تنها این امواج را تولید کنیم، فرصتی برای تولید مثلاً خواب یا یادآوری مطالب نخواهیم داشت. من بااندازه گیری امواج مغزم دریافتم که هنگام یادگیری، حفظ و یادآوری مطالب، ترکیبی از امواج آلفا و تتا که فرکانس‌های متوسط هستند، تولید می‌کنم. به عقیده من شما می‌توانید با پرورش مرتب حافظه خود چنین فرکانس‌هایی تولید کنید.

راهنمایی: دستیابی به نقطه اوج حافظه

این نکات به شما در ایجاد شرایط مناسب برای دست یابی به «نقطه اوج» کمک می‌کند:

- هر روز، زمان اندکی را به پرورش حافظه خود از طریق مواجهه با چالش‌های کوچک اختصاص دهید. مثلاً فهرستی از واژگان، اعداد یا اطلاعات کاربردی‌تری مانند اسامی افرادی را که اخیراً با آن‌ها آشنا شده‌اید، به خاطر سپارید. می‌توانید از تمرین‌های این کتاب نیز استفاده کنید و آن‌ها را بارها تکرار کنید یا از آن‌ها به عنوان الگویی برای طراحی تمرین‌های جدید استفاده کنید.

- پیش از آغاز حفظ یا یادآوری مطالب، اطمینان حاصل کنید که از نظر جسمی آرام هستید و با خیال آسوده در اتاقی آرام و به دور از مزاحمت‌های صوتی و دیداری بنشینید. اگر ترجیح می‌دهید که صدایی با کارتان همراه باشد، به موسیقی نسبتاً آرام کلاسیک گوش دهید و از پخش موسیقی‌های تند از قبیل جاز خودداری کنید. به یاد داشته باشید که شما در جستجوی فرکانس متوسط که حد وسط امواج مغزی کُند و سریع می‌باشد، هستید.

- ذهن خود را با بستن چشم‌ها و یادآوری صحنه‌های خوشایند آرام کنید. مثلاً صحنه تعطیلات مورد علاقه‌تان یا اوقات خوشایند گذشته را به یاد آورید. این افکار به تولید امواج آلفا و تتا کمک می‌کند.

- هنگام یادآوری یا مرور اطلاعات حفظ شده، چشمانتان را ببندید تا نیروی تتا که موج حافظه می‌باشد افزایش یابد.

- از ورزش منظم برای آرامش و رسیدن اکسیژن به مغزتان استفاده کنید.

۱۲. زبان اعداد

حافظه شما در یادآوری اعداد چگونه است؟ شاید شما برای یادآوری شماره تلفـن، شیوه خاصـی داشته باشید. شاید در یادآوری کد ملـی یا شماره شناسنامه مشکلـی نـداشته باشیـد اما نتوانید تاریخ تولدها و مناسبـت‌های خـاص را بـه یاد آورید.

به نظر می‌رسد هر روزه با شماره‌های بیشتری احاطه می‌شویم و به طور روز افزون به حفظ اعداد به شکل رمز عبور کارت‌های اعتباری یا سایت‌های خصوص اینترنت یا کدهای عبور ادارات وادار می‌شویم. اعداد در همه جا حضور دارند شماره‌های تلفن، جداول زمانی، وزن و اندازه، ارقام بانکی، آمار جمعیتی، نتایج انتخاباتی و... آیا این فوق العاده نیست که بتوانیم تمامی این اعداد را در ذهن ذخیره کنیم تا در صورت لزوم به سرعت و آسانی به آن‌ها مراجعه کنیم؟

من استعداد ذاتی برای یادآوری اعداد ندارم اما حافظه‌ای پرورش یافته دارم که امکان حفظ ۲۰۰۰ عدد را در یک ساعت برایم ممکن می‌سازد. چگونه چنین امری امکان پذیر است؟ من به اعداد کدهای خاصی می‌دهم که آن‌ها را به تصاویر معنادار و قابل یادآوری ترجمه می‌کنند. من این شیوه را زبان اعداد می‌نامم.

در فصول بعد، روش پیشرفته‌تر حفظ اعداد را به شما معرفی می‌کنم این روش که سیستم دومنیک نام دارد، روش کاملاً موثری برای حفظ اعداد چند رقمی است.

به هر حال، سیستم ساده‌تر عدد ـ شکل، راهی موثر برای ذخیره توالی اعداد از شماره تلفن و رمزهای عبور چهار رقمی گرفته تا تقویم و مناسبتهای تاریخی و غیره می‌باشد.

سیستم عدد ـ شکل

سیستم عددی شکل بر مبنای ترجمه عدد تک رقمی به تصویری که شبیه شکل ظاهری عدد می‌باشد، کار می‌کند. برای مثال عدد «8» با کمی تصور، شبیه آدم برفی[۱] است. بنابراین برای حفظ عدد اتمی عنصر اکسیژن که عدد هشت می‌باشد، آدم برفی که ماسک اکسیژن زده است، مجسم کنید.

عدد «6» می‌تواند شبیه خرطوم فیل باشد. عدد «7» شبیه بومرنگ است. برای یادآوری اتوبوس شماره 67 که باید به آن سوار شوید، تصور کنید که فیلی در ایستگاه اتوبوس ایستاده است و بومرنگی را با خرطومش پرتاب می‌کند. اگر چه این تصویر عجیب و دور از ذهن است . اما به طور حتم همیشه به یاد شما می‌ماند.

اکنون، ناگهان اعداد وارد زندگی می‌شوند. آن‌ها پویا می‌شوند، اهمیت منحصر به فردی می‌یابند و قابلیت یادآوری آن‌ها بیشتر می‌شود. مثال دیگری را بررسی می‌کنیم. چگونه رمز عبور 1580 را حفظ می‌کنید؟ شاید این رمز مربوط به حساب بانکی شما باشد. در این مورد می‌توانید بانکی را در نظر بگیرید.

تصور کنید در حالی که مداد بزرگی «شکل عدد۱» در دست دارید به بانک وارد می‌شوید تا فیش بانکی را پرداخت کنید. درون بانک یک اسب دریایی «شکل عدد 5» در صف انتظار ایستاده است. پشت پنجره، یک آدم برفی «شکل عدد8» با توپ فوتبال «شکل عدد0» بازی می‌کند. چند بار این صحنه را مرور کنید تا هنگام عجله این رمز را فراموش نکنید.

---

۱. سیستم عدد ـ شکل در اعداد با ویرایش فارسی هم کار برد دارد برای مثال همین عدد ۸ را در نوشتار فارسی می توان شبیه پرگار تصور کرد. از قدرت تخیل خود بهره بگیرید و برای سایر اعداد هم شکل هایی مناسب پیدا کنید.

ابزار: واژگان تصویری

اعداد تک رقمی، چه تصاویری را در ذهن شما تداعی می‌کنند؟ عدد 0 شبیه توپ و عدد 9 شبیه بادکنکی با نخ است؟ به این مثال‌ها نگاه کنید. می‌توانید آن‌ها را به خاطر سپارید یا خودتان تصاویری برای اعداد در نظر بگیرید.



0: توپ، حلقه یا چرخ



1: مداد، شمع یا راکت



2: قو یا مار



3: دو لب یا دودستکش



4: پرچم روی پایه یا بادبانی روی قایق



5: اسب دریایی یا قلاب



6: خرطوم فیل یا چوگان گلف



7: بومرنگ یا کناره صخره



8: آدم برفی



9: عینک یک چشمی یا بادکنک با نخ

تمرین: به خاطر سپاری شکل اعداد



همان گونه که ملاحظه کردید در مثال‌های دو صفحه قبل، شکل اعداد را با استفاده از روش ارتباط مرحله ۷، به یکدیگر مرتبط کردم. همان گونه که به یاد دارید، روش ارتباط بر مبنای ایجاد ارتباط بین دو مورد از طریق برقراری ارتباط مصنوعی و تخیلی می‌باشد.



سعی کنید با استفاده از سیستم عدد ـ شکل این بیست عدد را حفظ کنید. هر عدد را به شکل مربوطه تبدیل و با کاربرد روش ارتباط، آن‌ها را به یکدیگرمربوط کنید. در آغاز، من تصور می کنم که بومرنگی را به سوی بادکنکی با نخ پرتاب می کنم. شما با ارتباط بادکنک به توپ این روند را تا انتها ادامه دهید.



6 7 2 3 1 0 4 9 9 5 8 5 3 1 2 6 4 0 9 7

اکنون باید داستانی بیست قسمتی داشته باشید که با بومرنگ یا کناره صخره آغاز و با خرطوم فیل یا چوگان به اتمام می‌رسد. سعی کنید با رعایت ترتیب، اعداد را در دفترچه خود بنویسید. برای هر عدد صحیح یک امتیاز در نظر بگیرید.

حداکثر امتیاز: ۲۰ پرورش نیافته: ۴ پیشرفت یافته: ۸ حرفه ای: ۱۸

۱۳. سیستم آهنگین اعداد

روش جایگزین عدد ـ شکل، سیستم آهنگین اعداد است. در این روش با انتخاب واژه‌ای که با عدد هم آهنگ است، تصویری از عدد در ذهنمان ایجاد می کنیم. برای مثال، کلمه «آچار» با عدد چهار هم آهنگ است، سپس می‌توان کلمه آچار را به عنوان تصویر کلیدی عدد چهار در نظر گرفت و بدین وسیله تمامی‌اطلاعات مربوط به عدد چهار را به خاطر سپرد.

چطور می‌توان خرید هفت کیلو سیب را به خاطر سپرد؟ کلمه «نفت» با عدد هفت هم آهنگ است. بنابراین می‌توانید تصور کنید در مغازه میوه فروشی هستید و سیب‌ها را در بشکه نفتی حمل می کنید.

چه کلماتی را می‌توانید برای اعداد دیگر انتخاب کنید؟ در اینجا چند مثال پیشنهاد شده است:

۱ = چک	**۶ = کش**
۲ = جو	**۷ = نفت**
۳ = به	**۸ = رشت**
۴ = آچار	**۹ = اُوه**
۵ = گنج	**۰ = سفت**

تمرین: آهنگ اعداد

از آهنگ اعداد برای حفظ این جملات استفاده کنید.

۱. جمعیت جهان حدود ۶ میلیارد نفر است.

۲. وزن مغز، دو درصد وزن بدن انسان را تشکیل می‌دهد.

۳. در ایالات متحده امریکا هفت ایالت استرالیایی وجود دارد.

۴. یک مورچه، پنج بینی دارد.

۵. ملکه انگلیس نُه فرزند دارد.

۶. بچه شتر صفر کوهان دارد.

۷. چهار سیاره بزرگتر از زمین وجود دارد.

۸. در مصر سه هرم بزرگ وجود دارد.

اکنون، به سؤالات زیر در دفترچه خود پاسخ دهید.

۱. بچه شتر چند کوهان دارد؟

۲. جمعیت جهان حدوداً چقدر است؟

۳. یک مورچه چند بینی دارد؟

۴. چند سیاره بزرگتر از زمین وجود دارد؟

۵. چند ایالت استرالیایی در امریکا وجود دارد؟

۶. ملکه انگلیس چند فرزند دارد؟

۷. در مصر چند هرم بزرگ وجود دارد؟

۸. مغز چند درصد وزن بدن را تشکیل می‌دهد؟

برای هر پاسخ صحیح، ده امتیاز در نظر بگیرید.

حداکثر امتیاز: ۸۰ پرورش نیافته: ٤٠ پیشرفت یافته: ٦٠ حرفه ای: ۸۰

۱۴. سیستم الفبا

یک‌بار مجبور شدم کلمات تشکیل دهنده سرنام ناتو «NATO» را حفظ کنم. بدین منظور از روش سفر مرحله ۱۰ استفاده کردم. این روش، بسیار مؤثر است و با کاربرد آن می‌توان اطلاعاتی را به شکل تصاویر نمادین به سرعت به خاطر سپرد. به هر حال پس از کاربرد این روش، برای یادآوری اطلاعات، دیگر نیازی به تدارک سفر فرضی نداشتم زیرا اطلاعات به زودی در حافظه بلند مدتم جای گرفت.

الفبای آوایی، به خودی خود وسیله مؤثری است. برای حفظ اطلاعات تک حرفی، بلافاصله آن حرف را با معادل نمادین آن جایگزین می‌کنم. بنابراین برای حفظ کد سه رقمی «ZGH»، تصور می‌کنم زورو، توپ گلفی را به سوی هتل پرتاب می‌کند. همچنین این روش، جایگزین مناسبی برای روش سفر است، زیرا امکان حفظ فهرستی با ۳۲ مورد مثلاً نام ۳۲ آهنگساز، بازیگر یا شاعر معروف را فراهم می‌کند. معادل‌هایی برای حروف الفبا به عنوان نمونه در اینجا ارائه شده است. «توجه کنید این موارد فقط به عنوان نمونه ذکر شده‌اند البته خلاقیت شما در انتخاب معادل مؤثر خواهد بود»[۱] می‌توانید به همین ترتیب برای هر یک از حروف الفبا، معادلی در نظر بگیرید.

الف = آب	ب = برف	پ = پتو	ت = توت
ث = ثریا	ج = جوجه	چ = چلچله	ح = حفره
خ = خربزه	د = دود	ذ = ذره	ر = رُب
ز = زرشک	ژ = ژاله	س = سینی	ش= شکلات
ص = صندلی	ض = ضبط	ط = طاق	ظ = ظن (گمان)
ع = عروس	غ = غار	ف = فرچه	ق = قلک
ک = کوه	گ = گاو	ل = لباس	م = موش
ن = نان	و = ویروس	هـ = هندوانه	ی = یخ

۱. سعی کنید در انتخاب معادل از کلماتی استفاده کنید که مصداق عینی آنها ملموس و قابل دیدن باشد.

تمرین کاربرد سیستم الفبا

برای حفظ معادل‌های حروف الفبا از روش سفر استفاده کنید و مسیری ۳۲ حرفی را مشخص کنید. تصویر هر حرف را در هر یک از مراحل جای دهید.

این سفر را تا جایی مرور کنید که مطمئن شوید شکل نمادین ۳۲ حرف را به خوبی یاد گرفته‌اید. هر تصویر باید تا حدی در ذهنتان جای گرفته باشد که بلافاصله به ذهنتان خطور کند و شما برای یادآوری آن نیازی به تفکر و درنگ نداشته باشید.

حالا، با استفاده از روش ارتباط و با برقراری ارتباط بین تصاویر نمادین حروف، این ده حرف را به خاطر سپارید و در دفترچه خود وارد کنید.

پ ن ا ز م م ز ع ن خ

برای هر حرف صحیح ده امتیاز در نظر بگیرید. توجه داشته باشید که رعایت ترتیب حروف مهم است.

حداکثر امتیاز: ۱۰۰ پرورش نیافته: ۳۰

پیشرفت یافته: ۶۰ حرفه ای: ۹۰

اکنون شما نام سیارات را به ترتیب دورترین تا نزدیکترین آن‌ها به خورشید می‌دانید، زیرا حروف اول آن‌ها را که در بالا آمده است به خاطر سپردید:

پلوتون نپتون اورانوس زحل مشتری

مریخ زمین عطارد ناهید خورشید

فصل ۲

ساختار حافظه

- مرحله ۱۵: روش یادآوری اسامی‌و چهره افراد
- مرحله ۱۶: روش یادآوری مسیرها
- مرحله ۱۷: روش یادآوری املای واژه‌ها
- مرحله ۱۸: روش یادآوری کشورها و پایتخت آن‌ها
- مرحله ۱۹: یادگیری زبان‌های خارجی
- مرحله ۲۰: روش یادآوری گذشته
- مرحله ۲۱: روش یادآوری عناصر
- مرحله ۲۲: پرورش حافظه اظهاری
- مرحله ۲۳: سیستم دومینیک ۱
- مرحله ۲۴: روش یادآوری لطیفه‌ها
- مرحله ۲۵: روش یادآوری داستان‌ها
- مرحله ۲۶: سریعتر بخوانید و بیشتر به یاد داشته باشید
- مرحله ۲۷: روش یادآوری گفتار بزرگان
- مرحله ۲۸: حافظه و نقشه‌های ذهنی
- مرحله ۲۹: روش یادآوری سخنرانی‌ها
- مرحله ۳۰: هنر بازنگری و افزایش یادآوری

در فصل اول، عملکرد حافظه پرورش نیافته خود را ارزیابی کردید. همچنین با اصول و مهارت‌های اساسی پرورش حافظه آشنا شدید، این اصول ابزار اصلی در جعبه ابزار حافظه شما هستند.

در این فصل قصد داریم از این ابزار «ایجاد ارتباط، تصور، روش ارتباط، روش سفر و ...» برای حفظ اطلاعات مختلف از قبیل املای کلمات و پایتخت کشورهای جهان استفاده کنیم. به زودی شاهد مهارت خود و انعطاف پذیری این ابزارها و همچنین تأثیر آن‌ها بر موقعیت‌های روزانه زندگی خواهید بود. برای مثال در مواقعی که لازم است اسامی افراد را به یاد آورید، هنگامی که برای پرسیدن مسیر در خیابان توقف می کنید یا هنگامی که می‌خواهید با لطیفه‌ای دوستانتان را سرگرم کنید. همچنین روش‌های جدیدی از جمله سیستم دومینیک را به شما معرفی می‌کنم. این سیستم، روش شخصی من برای یادآوری توالی طولانی‌تری از اعداد از طریق مرتبط کردن تمام اعداد دو رقمی با یک ویژگی خاص می‌باشد. نگران نباشید، شما کار را با بیست رقم اول ۰۰ تا ۱۹ آغاز می‌کنید. تمرین‌ها و آزمون‌ها، میزان پیشرفت و تقویت حافظه شما را با سپری کردن هر مرحله نشان می‌دهند.

۱۵. روش یاد آوری اسامی و چهره افراد

«دشمنانتان را عفو کنید اما هرگز نام آن‌ها را فراموش نکنید.»

جان اف کندی

از میان تمام مشکلات مربوط به حافظه که افراد با من در میان می‌گذارند، یادآوری نام افراد، بیشترین آمار را دارد. ما انسان‌ها، مکانیسم ذاتی برای شناسایی چهره افراد داریم «احتمالاً این توانایی برای تشخیص دوست از دشمن در وجود ما نهاده شده است». اگر یادآوری چهره افراد کار دشواری نیست، پس چرا بیشتر ما در یادآوری اسامی‌افراد مشکل داریم؟ پاسخ این سؤال بسیار ساده است: اسامی ما، چهره ما را «توصیف نمی‌کنند».

اسم کوچک من دومینیک است، اما این اسم، چهره مرا برای شما توصیف نمی‌کند. مشکل بعدی این است که نام خانوادگی من «اوبرین» با نام خانوادگی هزاران نفر دیگر مشترک است. تصور کنید که قصد دارید نام صد نفر را که در یک اتاق هستند و اسامی‌آن‌ها فقط باب، ماری، میشل و جان است، به خاطر سپارید.

برای هر چهره یک مکان خاص در نظر بگیرید.

مؤثرترین شیوه برای اجتناب از این تجربه پریشان کننده در مهمانی‌ها چیست؟ هنگامی‌که سی ثانیه پس از معرفی نام فردی به شما، مجبور می‌شوید دوباره از او بپرسید:«معذرت می‌خواهم اسم شما چی بود؟» مهمترین نکته این است که بدانیم ما باید بین هر فرد با مکان خاصی ارتباط برقرار کنیم. زمانی را در نظر بگیرید که در خیابان با کسی برخورد می‌کنید و چهره او برایتان خیلی آشنا ست اما نام او را به خاطر نمی‌آورید. اولین کاری که برای یادآوری نام فرد انجام می‌دهید چیست؟ از

خود می‌پرسید: «او را از کجا می‌شناسم؟» این، مکان است که بیشتر خاطرات و از جمله نام فرد را آشکار می کند.

یک ترفند برای حفظ نام افراد، اختصاص مکانی برای هر یک از آن‌ها ست. من این کار را با تصور مکانی که انتظار می‌رود شخص را در آنجا بیابم، انجام می‌دهم. فرض کنید شما با خانمی آشنا می‌شوید و به دلایلی او را شبیه کتابداران می‌بینید. شاید چهره او درس خوان به نظر می‌رسد. اکنون شما مکانی را برای او در نظر گرفته‌اید. نام این فرد «مارگارت» است. حالا در مورد فردی که همین نام را دارد فکر کنید «یکی از بستگان، دوستان، هنرپیشه‌ها، سیاستمداران یا غیره» و او را در کتابخانه خود تصور کنید. ممکن است اولین مارگارتی که به ذهن شما خطور می کند مارگارت تاچر، نخست وزیر پیشین انگلیس باشد، بنابراین او را در حال کارکردن در کتابخانه تصور کنید. اگر بار دیگر با این خانم مواجه شوید می‌توانید این گونه به نام او دست یابید:

چهره فرد ← **کتابخانه** ← **تصویر تاچر** ← **مارگارت**

انجام این کار و برقراری ارتباط بین چهره و نام فرد، روندی طولانی به نظر می‌رسد اما به یاد داشته باشید که مغز شما با وجود زنجیره‌ای از موارد مرتبط، در یک چشم بر هم زدن، اطلاعات را فراخوانی می کند.

توجه به ویژگی‌های چهره افراد

اگر با افرادی برخورد کنم که خصوصیات چهره آن‌ها متمایز و برجسته باشد، در عوض مرتبط کردن او با مکانی خاص، نام او را با خصوصیات ظاهری او مرتبط می‌کنم. برای مثال اگر نام خانوادگی شخص «کیانی فر» باشد و این فرد موهای «فر» و مجعدی داشته باشد، می‌توانیم از حالت موهای او برای یادآوری نام خانوادگی او استفاده کنیم.

من دریافته‌ام که بهترین راه برای حفظ نام‌های خانوادگی پیچیده، تقسیم آن به چند بخش و سپس تبدیل این بخش‌ها به تصاویر خاص می‌باشد. اسامی نیز مانند اعداد باید به تصاویر ترجمه شوند تا مغز ما بتواند آن‌ها را هضم کند. مغز ما به ایجاد ارتباط علاقه وافری دارد بنابراین در صورت مواجهه با نامی که هیچ تصویری را برای ما تداعی نمی‌کند، باید ارتباطات مصنوعی را بین آن «نام و تصویر ساختگی اش» ایجاد کنیم.

تمرین این بخش، فرصت سنجش توانایی مغز شما در ایجاد ارتباط را فراهم می‌کند. می‌توانید از تمام روش‌های ارائه شده در این مرحله استفاده کنید، می‌توانید فرد را در مکانی آشنا قرار دهید، یا از شباهت‌های ظاهری یا ویژگی‌های متمایز کننده اسامی یا چهره‌ها برای ایجاد ارتباط و تصاویر قابل یادآوری استفاده کنید.

تمرین: مرتبط کردن اسامی به چهره افراد

این ده چهره را نگاه کنید و سعی کنید چهره‌ها را با اسامی مرتبط کنید


سارا نلسون


الیزابت بالاک


دیوید تریسی


مایکل بازان


لورا هیمز


سوزان مورگان


جان هنسن


آنتونی دیکن


ماریا اندرسون


استیو گری

اکنون بدون نگاه به تصاویر بالا، سعی کنید اسامی این چهره‌ها را به یاد آورید.













برای هر نام صحیح پنج امتیاز و برای هر نام خانوادگی صحیح پنج امتیاز در نظر بگیرید.

حداکثر امتیاز: ۱۰۰ پرورش نیافته: ۲۰ پیشرفت یافته: ۵۰ حرفه ای: ۸۰

۱٦. روش یادآوری مسیرها

آیا این وضعیت ناگوار برای شما آشنا نیست؟ شما در منطقه‌ای نا آشنا هستید و قرارتان دیر شده است. توقف می‌کنید و مسیر را از عابری می‌پرسید. مجبور هستید به حافظه خود اتکا کنید زیرا کاغذ و قلمی ندارید. عابر شما را با مسیرهای پیچ در پیچ بمباران می‌کند و شما می‌دانید در صورتی که این آدرس چند بار برایتان تکرارنشود آن را فراموش می‌کنید. اما چنین فرصتی ندارید و فرض را بر این می‌گذارید که مسیرها را به یاد خواهید آورد. البته احتمال دارد با گذشت چند صدمتر دوباره توقف کنید و ادامه مسیر را از عابر دیگری سؤال کنید.

به هر حال، شما می‌توانید با کاربرد روشی ساده، تنها یک‌بار به نشانی مسیرها گوش دهید. تصور کنید در شهری گم شده‌اید و غریبه‌ای دلسوز این گونه شما را راهنمایی می‌کند.

مثالی از مسیرها	
۱	به دومین خیابان در سمت چپ وارد شوید.
۲	در مرکز باغ سبز به سمت چپ بپیچید و وارد خیابان باله شوید
۳	در پایان این مسیر به سمت راست بپیچید
٤	به تابلوهای خیابان دقت کنید و به سمت مرکز هنری بروید
۵	با مشاهده چراغ قرمز دوم به سمت چپ بپیچید
٦	با مشاهده رستوران یاس به سمت چپ بپیچید
۷	ساختمان قرمز با پلاک ۸ را پیدا کنید

در نگاه اول، حفظ تمام این اطلاعات کار بسیار دشواری به نظر می‌رسد. به هر حال اگر تمرین‌های این کتاب را انجام داده باشید، در مورد پیشرفت خود به خصوص حفظ ترتیب هفت مورد مطمئن هستید.



من از این شیوه برای حفظ مسیرها استفاده می‌کنم، من آن‌ها را به عنوان اقلام خرید در نظر می‌گیرم و از روش سفر برای ذخیره سریع آن‌ها استفاده می‌کنم. طبیعی است که باید از پیش این سفر را آماده کرده باشید.

همان گونه که هفت مسیر وجود دارد، شما نیز به سفری کوتاه با هفت مرحله نیاز دارید. برای مثال می‌توانید از مقصد مورد علاقه تعطیلات خود به عنوان مسیر سفر استفاده کنید.

مثالی از یک سفر در امتداد مکان مورد علاقه تعطیلات

۱	ورودی هتل
۲	لابی
۳	آسانسور
٤	پذیرش رستوران
٥	میز کناره پنجره
٦	بالکن
۷	استخر

تمرین: یادآوری مسیرها

پس از آماده سازی هفت مرحله، برای حفظ مسیرها آماده هستید.

به یاد داشته باشید که همیشه پیش از شروع حفظ مسیرها، خود را در اولین مرحله سفرتان تصور کنید. به نحوه نگرش من به چند مرحله آغازین سفر توجه کنید. در این مورد، من خود را در ورودی هتل مجسم کرده‌ام.

مرحله اول	مسیر اول
ورودی هتل	**به دومین خیابان در سمت چپ وارد شوید**



هیچ قانون دشوار و سریعی در مورد نوع روش انتخابی برای ترجمه اعداد و کلمات به تصاویروجود ندارد. به هر حال من از سیستم عدد- شکل «مرحله ۱۲» استفاده می‌کنم. این سیستم مربوط به اعداد یک رقمی‌است که با «دومین خیابان» مرتبط است. بنابراین در سمت چپ در ورودی هتل، قویی «شکل عدد 2» را در حال پرواز مجسم می‌کنم.

مرحله دوم	مسیر دوم
لابی	**در مرکز باغ سبز به سمت چپ بپیچید و وارد خیابان باله شوید**



لابی هتل با گل و گیاه تزیین شده است، درسمت چپ قسمت پذیرش تصور می‌کنم باله کوسه‌ای از میان گیاهان بیرون آمده است.

مرحله سوم	مسیر سوم
آسانسور	**در پایان این مسیر به سمت راست بپیچید**

برای یادآوری گردش به راست، تصور می‌کنم که بر آسانسور سمت راست سوار شده ام.



مرحله چهارم **مسیر چهارم**

پذیرش رستوران **به تابلوهای خیابان دقت کنید و به سمت مرکز هنری بروید**



تصور می‌کنم که مسئول رستوران از تابلوی نقاشی که بر دیوار نصب شده است تعریف و تمجید می‌کند.

مرحله پنجم **مسیر پنجم**

میز کنارپنجره **با مشاهده چراغ قرمز دوم به سمت چپ بپیچید**



چراغ راهنمایی را روی میز رستوران تصور می‌کنم. یک قو از بالای چراغ قرمز به سوی پنجره سمت چپ پرواز می‌کند.

ادامه مسیر بر عهده شماست. بین دو مسیر باقیمانده و دو مرحله سفر ارتباط برقرار کنید. شاید در صحنه پایانی، استخر را با شکل شماره 8 یعنی آدم برفی مرتبط کنید. یکبارتمام مراحل را مرور کنید تا مطمئن شوید در ذهن شما جای گرفته‌اند. سپس سعی کنید مسیرها را در دفترچه خود بنویسید.

پیش از بروز اشتباه، برای هر پاسخ صحیح ده امتیاز در نظر بگیرید.

حداکثر امتیاز: ۷۰ پرورش نیافته: ۲۰ پیشرفت یافته: ۴۰ حرفه ای: ۶۰

۱۷ - روش یادآوری املای واژه‌ها

هر زمان که مجبور می‌شوم در مورد املای واژه‌ای فکر کنم، به روشی که اولین بار برای حفظ املای آن واژه به کار برده‌ام رجوع می‌کنم. برای مثال برای یادآوری املای واژه «قورباغه» تصور می‌کنم قورباغه‌ای در استخر باغ زندگی می‌کند، بنابراین در املای آن نیز باید در بخش دوم از «غ» و نه «ق» استفاده کرد

تمرین: انتخاب املای صحیح واژگان

در این بخش چند مورد از واژه هایی که اغلب در املای صحیح آن‌ها دچار تردید می‌شویم، آورده شده است. می‌توانید کلمات صحیح را انتخاب کنید؟

قورباغه	غورباقه
زوذنقه	ذوزنقه
بیقوله	بیغوله
انظباط	انضباط
وزق	وزغ
انحطاط	انهطاط
مضایغه	مضایقه
استیصال	استیسال

املای صحیح کلمات به این شرح است:

برای هر کلمه صحیح ده امتیاز در نظر بگیرید.

حداکثر امتیاز: ۵۰ پرورش نیافته: ۱۰ پیشرفت یافته: ۳۰ حرفه‌ای ۵۰

ترفند این روش، کشف ارتباط بین برخی حروف واژه با معنی آن واژه می‌باشد. سپس از تجسم و ارتباط برای حفظ این ارتباطات در ذهنتان استفاده کنید. مکانیسمی که حافظه بر مبنای آن کار می‌کند، ارتباط است. در هر واژه‌ای، می‌توان به نحوی بین املا و معنی واژه ارتباط برقرار کرد.

اگر عملکرد شما در انتخاب کلمات صحیح بالا ضعیف بود، یک‌بار دیگر آن‌ها را مرور کنید و این بار سعی کنید ارتباطی بین املا و معنی آن‌ها برقرار کنید.

۱۸. روش یادآوری کشورها و پایتخت آن‌ها

در مرحله ۳و۴ با کاربرد ابزار یادیار به عنوان ابزاری برای حفظ هر گونه اطلاعات از طیف رنگ‌ها گرفته تا ترتیب سیارات آشنا شدیم. (آیا آن‌ها را به یاد دارید؟) همچنین می‌توان از ابزار یادیار برای حفظ حقایق جغرافیایی استفاده کرد. اگر در دوران تحصیل با دنیای ابزار یادیار آشنا شده بودم، از یادگیری به مراتب لذت بیشتری می‌بردم.

اگر معلم جغرافیا به من گفته بود که یک راه برای به خاطر سپاری پایتخت استرالیا یعنی کانبرا، این است که جایگاه اصلی کانگورو، کشور استرالیا است و واژه کانگورو به واژه کانبرا شباهت دارد، به راحتی می‌توانستم این پایتخت را به خاطر سپارم.

ابزار یادیار راهی عالی برای حذف یادگیری طوطی وار مطالب است، زیرا زنجیره‌ای از ارتباطات را بین اطلاعات گوناگون برقرار می‌کند و بدین ترتیب می‌توان اطلاعات را به آسانی ردیابی کرد و به خاطر آورد. گویی حافظه کوتاه مدت، مجرایی فرعی بیش نیست زیرا اطلاعات مستقیماً به حافظه بلند مدت که با تصورات واضح، نمادین و مرتبط پوشیده شده است، منتقل می‌شوند.



تمرین: کشورها و پایتخت‌ها

به فهرست زیر نگاه کنید و سعی کنید با کمک تجسم، بین هر کشور و پایتخت آن ارتباطی برقرار کنید. عمداً از کشورهای معروف و آشنا استفاده نکردم تا این تمرین دشوارتر شود. به یاد داشته باشید که تنها به جرقه‌ای نیازی دارید که فراخوانی اطلاعات را برای شما آسان سازد لازم نیست تصورات شما دقیقاً با پایتخت‌ها هماهنگی داشته باشد.



کشور	پایتخت
آنگولا	لواندا
بلغارستان	صوفیا
استونی	تالین
مراکش	رباط
عمان	مسقط
قطر	دوحه
زامبیا	لوزاکا
اکراین	کیف
چک	پراگ

حالا با پاسخ دادن به این سؤالات در دفترچه خود، چگونگی برقراری ارتباط خود را ارزیابی کنید:



١. پایتخت اکراین کجاست؟

٢. لوزاکا پایتخت کدام کشور است؟

٣. پایتخت چک کجاست؟

٤. پایتخت قطر کجاست؟

٥. تالین پایتخت کدام کشور است؟

٦. مسقط پایتخت کدام کشور است؟

٧. پایتخت آنگولا کجاست؟

٨. پایتخت بلغارستان کجاست؟

٩. رباط پایتخت کدام کشور است؟

برای هر پاسخ صحیح ده امتیاز در نظر بگیرید.

حداکثر امتیاز: ١٠٠ پرورش نیافته: ٣٠ پیشرفت یافته: ٦٠ حرفه ای: ٨٠

فردی که اطلاعات بالا را یک‌بار و بدون بهره گیری از هیچ روشی مرور کرده باشد، حدود ٣٠ امتیاز خواهد گرفت. برای کسب کل امتیاز، باید بارها و بارها مطالب فوق را مطالعه کرد.

به هر حال، باوقت کمی که صرف برقراری ارتباط بین کشورها و پایتخت‌ها می‌کنید می‌توانید اطلاعات بیشتر و در نتیجه امتیاز بهتری را کسب کنید. اگر امتیاز شما بیشتر از ۶۰ باشد، حافظه شما در حال پیشرفت چشمگیری می‌باشد.

۱۹- یادگیری زبان‌های خارجی

هر گاه که به دلیل موقعیت کاری یا مسافرت، کمک به کودکان در یادگیری زبان دوم یا تنها برای یادگیری مهارت‌های مکالمه‌ای زبان دیگری به یادگیری زبان خارجی نیاز دارید می‌توانید با کمک این مرحله، کلمات خارجی را در زمان کوتاهی فرا بگیرید.

کلید این کار، ایجاد تصویر از طریق برقراری ارتباط بین واژه خارجی و معنی آن می‌باشد. برای کارایی بیشتر این روش به مکانی برای ذخیره سازی و فرا خوانی سریع این اطلاعات نیاز داریم. همچنین در بسیاری از زبان‌ها باید از جنس هر واژه نیز آگاه باشیم. روش «مناطق جنس» در انجام این امور به ما کمک می کند.

مناطق جنس

مناطق جنس در یادگیری زبان‌هایی با دو جنس از قبیل اسپانیایی، یا فرانسوی دو منطقه جغرافیایی مجزا که شامل مذکر و مؤنث هستند، در ذهن ما ایجاد می کند، برای مثال هر واژه فرانسوی مذکر را در زادگاه خودم مثلاً تهران قرار می‌دهم هر واژه فرانسوی مونث را در شهری دیگر مثلاً شیراز قرار می‌دهم. برای بهره گیری از تأثیر این روش، بایستی با دو منطقه کاملاً آشنا باشید برای مثال برای یادگیری اینکه واژه «نمک» در زبان فرانسوی مؤنث است، باغی را در شیراز به یاد می‌آورم. پس از انتخاب مناطقی برای ذخیره سازی اسم‌ها، می‌توانید از مناطقی برای ذخیره سازی صفات، افعال، اعداد، ماهها و غیره استفاده کنید. برای مثال می‌توانید «صفات» متداول انگیسی را در پارکی در نزدیک محل سکونتتان ذخیره کنید. می‌توان افعالی مانند دویدن، راه رفتن، پریدن، شنا کردن و غیره را در مجموعه ورزشی نزدیک محل سکونتتان ذخیره کنید.

تمرین: مناطق جنس

سعی کنید ده کلمه اسپانیایی زیر و جنس آنها را به خاطر بسپارید. از سه کلید حافظه ـ ارتباط، مکان و تصور استفاده کنید. مناطق جنس مورد نظر خود را انتخاب و سپس مراحل زیر را دنبال کنید:

۱. به جنس کلمات دقت کنید و آنها را در منطقه مناسب جای دهید.

۲. در صورت امکان ارتباطی بین کلمه اسپانیایی و معنای فارسی آن بیابید.

۳. تصویری ایجاد کنید و آن را در بخش خاصی از منطقه انتخابی‌تان قرار دهید.

بنابراین هنگامی که به اولین واژه نگاه می کنید، باید آن را در شیراز «منطقه مونث» جای دهید. من تصویر یکی از دوستانم را که به نحوی با این واژه در ارتباط است در حالی مجسم می‌کنم که در شیراز و در رستورانی کوچک، روی بشقاب حاوی ماهی و چیپس نمک می‌پاشد. در مورد سایر واژه‌ها نیز به همین ترتیب عمل کنید.

فارسی	اسپانیایی	جنس
نمک	La sal	مونث
پا	El pie	مذکر
میدان	El campo	مذکر
آستین	La manga	مونث
گربه	El gato	مذکر
کالسکه بچه	La cuna	مونث
پارو	El remo	مذکر
دیوار	El muro	مذکر
ستاره	La estrella	مونث
رختخواب	La cama	مونث

اکنون ده واژه فارسی را در دفترچه خود یادداشت کنید . سپس سعی کنید معادل اسپانیایی این واژگان و جنسیت آنها را در مقابل هر واژه فارسی بنویسید.
برای هر واژه صحیح و هر جنس صحیح پنج امتیاز در نظر بگیرید.

حد اکثر امتیاز : ۱۰۰ پرورش نیافته : ۳۰ پیشرفت یافته: ٦۰ حرفه ای : ۹۰

پس از انتخاب مناطقی برای اسم‌ها می‌توانید مناطق دیگری را برای صفات، افعال، اعداد، ماه ها و غیره در نظر بگیرید. برای مثال می‌توانید صفات متداول انگلیسی را در پارکی در نزدیک محل سکونت خود ذخیره کنید. می‌توان افعالی مانند دویدن، راه رفتن، پریدن، شنا کردن و غیره را در مجموعه ورزشی نزدیک محل سکونت خود ذخیره کنید. از روش بالا برای ایجاد مناطق جدید استفاده کنید.

۲۰- روش یاد آوری گذشته

چه مقدار از خاطرات گذشته خود را به یاد دارید؟ افراد انگشت شماری می‌توانند خاطره‌ای از اولین سال زندگی خود به یاد آورند و بیشتر افراد خاطراتی از بین سه یا چهار سالگی به بعد به یاد دارند. بنابراین خاطرات اندکی که از دوران کودکی به یاد داریم، برایمان بسیار ارزشمند هستند. ما برای این خاطرات اهمیت زیادی قائل هستیم و هر یک را نقطه عطفی در زندگی کودکی خود می‌دانیم. این خاطرات به هر نحوی که در ذهن ما ثبت شده باشند، نقش مهمی‌در شکل گیری ما دارند و بخشی از شخصیت ما می‌باشند.

یک روش برای بازگشت به خاطرات گذشته، «سفر زمان» نام دارد. نظر من این است که به مکانی از گذشته، که مجموعه‌ای از خاطرات را تداعی می‌کند، رجوع کنید. این مکان می‌تواند مدرسه، خانه اقوام یا دهکده‌ای باشد که قبلاً در آن زندگی کرده‌اید.

در تمرین زیر می‌توانید از این روش در مورد خودتان استفاده کنید. هدف شما، بازگشت به مکان و زمانی خاص در گذشته است تا بدین وسیله خاطرات شما آزاد و تقویت شود.

این تمرین برای پرورش حافظه بسیار مفید است و می‌توانید هر روز پنج یا ده دقیقه را صرف تفکر در مورد مکان و زمانی از گذشته کنید. پس از هر بار رجوع به این صحنه باید تصویری واضح‌تر از آن در ذهنتان ایجاد شود. با افزایش ارتباط با زمان و مکان خاص در می‌یابید که یک خاطره، شما را به خاطره دیگر هدایت می‌کند. همچنین در می‌یابید که خاطرات به خواب‌های شما وارد می‌شوند و بخش‌هایی از پازل ذهنی که گم شده بودند، دوباره ذخیره می‌شوند.

تمرین: سفر زمان

این تمرین به شما این امکان را می‌دهد که از روش «سفر زمان» در مورد خود استفاده کنید. به یاد داشته باشید که از سه کلید حافظه یعنی ارتباط، مکان و تصویر برای جست و جوی گذشته و انتقال آن به زندگی کنونی‌تان استفاده کنید.

۱. یک نقطه شروع مانند حیاط مدرسه، موزه، انباری قدیمی یا بخشی از باغتان که زمان زیادی را در آنجا سپری کرده‌اید، انتخاب کنید. هر بار که تفکر را شروع می‌کنید، سعی کنید جزئیات کوچک را در چشم ذهنتان مجسم کنید. مثلاً نقاشی روی دیوار، قفسه‌ای که کتاب شما روی آن قرار دارد و غیره.

۲. سعی کنید افراد مرتبط با این اماکن را به خاطر آورید؛ صدای آن‌ها، نحوه خندیدن آن‌ها، رفتارهای خاص آن‌ها.

۳. سعی کنید صداهایی را که در این مکان شنیده‌اید به یاد آورید از جمله صدای جیرجیر در، صدای قطاری که از آنجا عبور می‌کرد، صدای بازی بچه‌ها در بیرون یا صدای موسیقی که در آن مکان گوش می‌داده‌اید. چه بویی را با این مکان مرتبط می‌کنید؟ بوی گل تازه؟ چوب رنگ شده؟ سعی کنید جنس محیط اطراف را به یاد آورید مثلاً دیوار سنگی یا درِ آهنی یا پوشش دسته یک صندلی قدیمی.

۴. سعی کنید وضعیت احساسی خود را در آن لحظه خاص به یاد آورید. در آن مکان شاد، افسرده، بی خیال، مردد یا عاشق بوده‌اید؟ هر چه لایه‌های بیشتری از گذشته خود را به کنار بزنید، خاطرات بیشتری ظاهر می‌شود.

۲۱- روش یاد آوری عناصر

چند سال پیش، یک برنامه تلویزیونی در مورد حافظه تهیه کردم. از من خواسته شده بود با آموزش نحوه چگونگی حفظ ۳۰ عنصر اول جدول تناوبی به دو دانش آموز حدوداً یازده ساله، تأثیر روش‌هایم را به نمایش بگذارم.

این دانش آموزان قبلاً با هیچ روشی آشنا نشده بودند، با این حال پس از حدود بیست دقیقه هر دوی آن‌ها توانستند ترتیب صحیح عناصر را از بالا به پایین وبالعکس یاد بگیرند و برای مثال اگر از آن‌ها پرسیده می‌شد «عدد اتمی عنصر فسفر چند است؟» آن‌ها پاسخ صحیح را بیان می کردند«۱۵»

برای آموزش چگونگی حفظ عناصر، آن‌ها را به سفری کوتاه در اطراف استودیوهای تلویزیون بردم، در مکان‌های خاصی متوقف می‌شدم و از آن‌ها می‌خواستم کشف یکی از عناصر را تصور کنند.

سفر خود را از در ورودی استودیوها شروع کردیم و آن‌ها تصور کردند انفجار کوچکی در این مکان رخ داده است. بدین ترتیب توانستند اولین عنصر یعنی هیدروژن را به خاطر سپارند. سپس مسیر خود را ادامه دادیم و در هر مرحله ارتباطی را ایجاد کردیم. در ایستگاه چهارم، آن‌ها نتوانستند ارتباطی برای عنصر بریلیوم ایجاد کنند، بنابراین از آن‌ها خواستم پیر زنی به نام بریل را در حال نظافت استودیو «ایستگاه چهارم» تصور کنند. در ایستگاه دهم «استودیو ضبط»، آن‌ها لامپ نئونی را در بالای در تصور کردند. در پایان مسیر، ما همه عناصر را به صحنه‌های معنا داری که یاد آوری آن‌ها آسان بود، تبدیل کرده بودیم.

تمرین: جدول تناوبی

فهرست پانزده عنصر اول جدول تناوبی به این شرح است:

۱	هیدروژن
۲	هلیوم
۳	لیتیم
٤	بریلیوم
٥	برون
٦	کربن
۷	نیتروژن
۸	اکسیژن
۹	فلورین
۱۰	نئون
۱۱	سدیم
۱۲	منیزیم
۱۳	آلومینیوم
۱٤	سیلیکون
۱٥	فسفر

سفری با پانزده مسیر ایجاد کنید و با کمک آن پانزده عنصر اول جدول تناوبی را به خاطر بسپارید. اکنون باید بتوانید این کار را طی هشت دقیقه انجام دهید. سپس پانزده عنصر را به ترتیب در دفترچه خود یادداشت کنید.

پیش از بروز اشتباه، برای هر پاسخ صحیح ده امتیاز را در نظر بگیرید.

حداکثر امتیاز: ۱٥۰ پرورش نیافته: ٥۰ پیشرفت یافته: ۹۰ حرفه ای: ۱٤۰

۲۲- پرورش حافظه اظهاری

در این مرحله، تأثیر پرورش حافظه اظهاری یا خودآگاه بر افزایش توانایی جذب اطلاعات جدید را بررسی می‌کنیم. فرض کنید که قصد یادگیری ورزش یا نظام جدیدی مانند تنیس یا یوگا را دارید. در مرحله اول باید سخنان مربی، لوح فشرده آموزشی یا کتاب کار را به اعمال فیزیکی تبدیل کنید. تلاش آگاهانه‌ای که برای حفظ ترتیب دستور العمل‌ها به کار می‌گیرید، حافظه اظهاری نام دارد.

بدین ترتیب اعمال شما خودکار می‌شود و نیازی به یادآوری آگاهانه اطلاعات وجود ندارد. اما حافظه همچنان نقش خود را ایفا می‌کند؛ بخشی که به عنوان حافظه واکنشی شناخته می‌شود و یادگیری اطلاعات را بر مبنای تکرار میسر می‌کند.

به هر حال، آیا آسانتر نبود که حافظه اظهاری شما می‌توانست تمامی اطلاعات را در یک آن جذب و فرا خوانی کند؟

تصور کنید که اگر می‌توانستید همه راهنمایی‌ها را به درستی فرا گیرید، میزان فراگیری مهارت‌های جدید تا چه میزان افزایش می‌یافت. روش سفر می‌تواند کار آیی حافظه اظهاری شما را افزایش دهد.

اگردر حال فراگیری نظام جدیدی به خصوص نظامی‌که دارای حرکات منظم متعدد است، باشید، روش سفربهترین حالت آغاز را در اختیار شما قرار می‌دهد. در تمرین زیر، نحوه به خاطر سپاری مجموعه حرکات یوگا را در حافظه بلند مدت در زمانی کوتاه با کاربرد سفری کوتاه به شما نشان می‌دهم.

با اجرای هر حالت در اتاق‌ها یا مناطق مختلف خانه‌تان می‌توانید حافظه فیزیکی هر حالت، همچنین ترتیب حرکات را در ذهنتان جای دهید. بنابراین هنگامی‌که کلید حرکات را تمرین کنید، سفر شما، ترتیب حرکات را یاد آوری می‌کند.

تمرین: حرکات ساده یوگا

این پنج مرحله از حرکات مختلف یوگا استخراج شده است:

۱.چهار زانو بنشینید، دست‌هایتان را روی ران‌ها بگذارید و چشم‌هایتان را ببندید.

۲. هنگام دم، به آرامی دست‌هایتان را بالای سر ببرید و روی زانوها بایستید.

۳. هنگام بازدم، به آرامی دست‌هایتان را روی زمین بگذارید و در حالت چهار دست و پا قرار بگیرید.

۴. نفس بگیرید، آرنج‌هایتان را خم کنید و سینه‌تان را به سمت جلو و عقب ببرید. «حالت گربه»

۵. هنگام بازدم، نشیمن گاه خود را به سوی عقب ببرید و روی پاشنه بنشینید. دست‌هایتان را به سوی جلو بکشید. «حالت قو»

سفری پنج مرحله‌ای در خانه خود تدارک ببینید، به گونه‌ای که در هر مرحله یکی از حالات را به خاطر سپارید. برای مثال ممکن است اولین حالت را در راهرو و دومی را در اتاق پذیرایی طراحی کنید.

در اولین ایستگاه قرار بگیرید و اولین حالت را اجرا کنید. سپس به دومین ایستگاه بروید و حالت دوم را اجرا کنید و به همین ترتیب ادامه دهید. سپس با مرور پنج ایستگاه در ذهن خود، سعی کنید پنج مرحله را به خاطر آورید.

۲۳- سیستم دومینیک ۱

در مراحل ۱۲ و ۱۳ با سیستم‌های ساده‌ای برای ترجمه اعداد به تصاویر با استفاده از شکل و آهنگ اعداد آشنا شدیم. این روش‌ها، مقدمه‌ی خوبی برای یادگیری «زبان» اعداد می‌باشند و من از آن‌ها برای حفظ مطالب مربوط به اعداد یک‌رقمی استفاده می‌کنم.

به هر حال هنگامی که در مسابقات قصد حفظ اعداد بزرگتری را داشتم، دریافتم به روشی نیاز دارم که با استفاده از آن بتوانم اعداد را به سرعت به تصاویر تبدیل و ترتیب صد عدد را معنی دار کنم، همان گونه که می‌توانم جمله‌ای متشکل از صد حرف را به کلماتی تبدیل کنم.

بنابراین سیستم دومینیک ابداع شد. دومینیک به معنی رمز گشایی اعداد تفسیر شده به حروف می‌باشد. این سیستم از سیستم عدد ـ شکل و آهنگین پیچیده‌تر است. به هر حال اگر زمان اندکی را صرف یادگیری این روش کنید، این روش کارایی بسیاری برای تبدیل اعداد به تصاویر نمادین خواهد داشت.

می‌توان هر عدد دو رقمی‌را با کاربرد سیستم دومینیک به یک شخص ترجمه کرد. چرا اعداد را به افراد تبدیل کنیم؟ به این دلیل ساده که یاد آوری افراد به خصوص افراد آشنا به مراتب از یادآوری اعداد آسانتر است. چرا به جای افراد از اشیاء استفاده نکنیم؟ زیرا من دریافته‌ام که افراد به مراتب بیشتر از اشیاء انعطاف پذیر هستند.

می‌توان آن‌ها را تقریباً در هر موقعیتی تصور کرد و هر یک از آن‌ها واکنش‌های گوناگونی نسبت به محیط اطراف دارند. کیکی را به سوی صندلی پرتاب کنید، هیچ اتفاقی رخ نمی‌دهد اما اگر آن را به‌سوی شخصی پرتاب کنید، باواکنشی مواجه می‌شوید.

این سیستم چگونه کار می کند؟

در آغاز، صد عدد از ۰۰ تا ۹۹ را در ستونی در دفترچه خود بنویسید. سه ستون دیگر مورد نیاز است: حروف / افراد/ کارها، به دلیل این کار پی خواهید برد. سپس به هر یک از این اعداد که ممکن است برای شما اهمیت داشته باشند نگاه کنید. برای مثال، عدد ۱۰ بلافاصله مرا به یاد عمویم می‌اندازد زیرا او در خیابان دهم زندگی می کند ممکن است عدد ۲۱ یاد آور یکی از بازیکن‌های تیم‌های فوتبال باشد.

من با مشاهده عدد ۵۷، ناخودآگاه به یاد پدر روحانی می‌افتم زیرا در سال ۱۹۵۷ متولد شده‌ام. مهم نیست که چگونه با آن فرد مرتبط می‌شوید، تنها کافی است که عدد خاصی همیشه شما را با فرد خاصی مرتبط کند.

پس از اینکه از روند جستجو خسته شدید، مرحله بعد، تعیین حروف برای اعداد باقی مانده (اعدادی که نمی‌توانید آن‌ها را به سرعت به افراد تبدیل کنید) می‌باشد. برای انجام این کار، باید اعداد را بر مبنای مجموعه‌ای از تغییرات استاندارد به حروف الفبا تبدیل کرد.

الف = ۱	ب = ۲	ت = ۳	پ = ۴	ن = ۵
ج = ۶	ک = ۷	د = ۸	م = ۹	هـ = ۰

حرف الف نشانگر عدد یک می‌باشد زیرا از نظر ظاهری به یکدیگر شباهت دارند. حرف ت برای عدد سه در نظر گرفته شده است زیرا عدد ۳، دودندانه و حرف ت نیز دو نقطه دارد. حرف ه برای عددصفر به دلیل شباهت ظاهری انتخاب شده است.

با یادگیری این ترتیب ساده، می‌توان اعداد را برای شکل گیری حرف اول اسم افراد مختلف در کنار یکدیگر قرار داد. این افراد می‌توانند دوستان، بستگان، سیاستمداران، طنز پردازان، بازیگران و ورزشکاران باشند.

نحوه کار به این ترتیب است یک عدد دو رقمی را در نظر بگیرید. برای مثال عدد

۷۲. با ترجمه این عدد به حروف معادل آن بر طبق جدول بالا، ک ب «ب = ۲ و ک = ۷» بدست می‌آید. حروف اول اسم و فامیل چه کسی ک ب است؟ شاید کیوان بهادری. اکنون کیوان بهادری، تصویر کلیدی یا فرد کلیدی برای یاد آوری عدد ۷۲ است. عدد ۸۲ به دب ترجمه می‌شود که حروف اول نام و نام خانوادگی من است.

لازم نیست تصویر کاملی از این افراد درذهن ایجاد کنید، بلکه تنها آن‌ها را با عدد مورد نظر مرتبط کنید. بهترین راه، تعیین کاری برای هر یک از آن‌هاست. کار دومینیک او برین می‌تواند نگارش کتاب باشد.

به این ترتیب، ناگهان اعداد با معنی می‌شوند. ما روح و زندگی را در آن‌ها دمیدیم و هر یک از آن‌ها دارای شخصیت هستند.

در بخش پیشرفته این کتاب، نحوه حفظ گروهی از چهار یا تعداد بیشتری از ارقام از طریق ترکیب حروف و کاربردسیستم دومینیک ارائه می‌شود. اما پیش از آن مرحله، بهتر است کار خود را با ترکیبی از اعداد دو رقمی‌آغاز کنیم.

ترکیب اعداد ۰۰ تا ۱۹ در اینجا ارائه شده است:

عدد	حروف	شخص	کار
۰۰	ه ه	هاله‌هاشمی	باز کردن کنسرو اسفناج
۰۱	ا ه	هادی امیری	برگردن داشتن مدال
۰۲	ه ب	هدیه بایرامی	تن داشتن بارانی
۰۳	ه ت	هانیه ترابی	پوشیدن لباس رسمی
۰۴	ه پ	هومن پورمند	در دست داشتن تفنگ
۰۵	ه ن	هنگامه نجاتی	دنبال کردن گربه
۰۶	ه ج	هانی جلالی	بر سر داشتن کلاه
۰۷	ه ک	هاشم کرمانی	نشستن در پشت میز ریاست
۰۸	ه د	هلیا درودگر	در دست داشتن میمون
۰۹	ه م	هوشنگ مرادی	در دست داشتن فیلمنامه

برای هر حرف، یک نام و کار در نظر گرفته شده است، می‌توانید مثال‌های من را وارد دفترچه خود کنید یا حروف جدیدی را تعیین کنید و آن‌ها را به ذهن سپارید.

عدد	حروف	شخص	کار
۱۰	ا ه	آدولف هیتلر	شلیک گلوله
۱۱	ا ا	آلبرت انیشتین	کشف اتم
۱۲	ا ب	ابوریحان بیرونی	ریاضی دان
۱۳	ا ت	امیر تقوی	رانندگی
۱۴	ا پ	افشین پیامی	گل زدن
۱۵	ا ن	اسد نجاتی	تعظیم کردن
۱۶	ا ج	ارسلان جوکار	کشاورز
۱۷	ا ک	اشرف کریمی	هدیه دادن
۱۸	ا د	ایلیا دلیر	روشن کردن دینامیت
۱۹	ا ن	ایمان مهدوی	باز کردن کنسرو

سیستم دومینیک، روش کلیدی حافظه است که در آغاز همراه با روش سفر مورد استفاده قرار می‌گیرد. من سیستم دومینیک را به تدریج و طی روند ۵۲ مرحله‌ای به شما معرفی می‌کنم. در این روند شما را به صرف زمان و تلاش برای یادگیری هر یک از حروف که در نهایت شما را با صد فرد مرتبط می‌کند، تشویق می‌کنم. در نهایت این سیستم، وسیله‌ای جالب و کارآمد برای حفظ اطلاعات عددی در اختیار شما قرار می‌دهد.

تمرین: کاربرد سیستم دومینک ۱

اگر بیست نفر اول سیستم دومینیک را به خاطر سپرده باشید، اکنون می‌توانید با استفاده از روش سفر ترتیب این بیست عدد را حفظ کنید.

۱ ۸ ۱ ۱ ۰ ۶ ۰ ۷ ۰ ۰ ۱ ۸ ۱ ۷ ۱ ۲ ۰ ۳ ۰ ۸

مسیر شما به ده مرحله نیاز دارد. سفری را برای مثال در باغتان، تدارک ببینید و هر عدد دو رقمی‌را به عنوان یکی از افراد موجود در سفرتان در نظر بگیرید. اعداد می‌توانند این گونه به حروف ترجمه شوند:

۰۸	۰۳	۱۲	۱۷	۱۸	۰۰	۰۷	۰۶	۱۱	۱۸
ه د	ه ت	اب	اخ	ا د	ه ه	ه خ	ه ج	اا	ا د

با استفاده از سه کلید تصور، ارتباط و مکان، مسیر خود را آغاز کنید.
اعداد را در دفترچه خود بنویسید. چند عدد را می‌توانید بدون خطا به یاد آورید؟
برای هر پاسخ صحیح، پنج امتیاز در نظر بگیرید.

حداکثر امتیاز: ۱۰۰ پرورش نیافته: ۳۰

پیشرفت یافته: ۶۰ حرفه ای: ۸۰

۲۴- روش یاد آوری لطیفه‌ها

چرا اغلب در یاد آوری لطیفه‌ها با مشکل مواجه می‌شویم؟ خوب، هنگامی که به لطیفه‌ها گوش می‌دهیم، معمولاً آنقدر سرگرم لذت بردن از آن‌ها هستیم که زمانی را برای ذخیره آن‌ها در حافظه صرف نمی‌کنیم.

خلاصه کردن تصویری لطیفه، از طریق ترجمه آن به یک صحنه یا از طریق مرتبط کردن آن با تصوری مناسب، یکی از روش‌های تثبیت آن در ذهن است. به طور نظری تنها کافی است که تصویر مورد نظر را فراخوانی کنیم تا لطیفه برایمان یاد آوری شود؛ یعنی در درجه اول فرض کنیم که لطیفه، قابل یادآوری است. اما چگونه از گردهمایی محرک تصویری مطمئن باشیم؟

فرض کنید که با یکی از دوستانتان در مورد سیرک صحبت می‌کنید و در لایه‌های درونی ذهنتان، لطیفه‌ای در مورد مربی شیرها وجود دارد. چند ماه پیش، شما این لطیفه را با مرتبط کردن آن با تصویری واضح از شیری که مربی اش را می‌بلعد به ذهنتان سپرده‌اید اما از آنجا که فراموش کرده‌اید زمانی، این لطیفه را شنیده و به ذهنتان سپرده‌اید، اشاره دوستتان به بحث سیرک برای باز خوانی این تصور کافی نیست. و بنابراین شما فرصت سرگرم کردن او را از دست می‌دهید.

بنابراین چه کار کنیم که لطیفه‌ای را که به ذهنمان سپرده ایم، در مواقعی که می‌خواهیم به ذهنمان خطور کند؟

پاسخ این است که باید آگاهانه مخزنی برای لطیفه‌ها بسازیم و هر از گاهی لطیفه‌ها را مرور کنیم تا ملکه ذهنمان شوند. بنابراین هر گونه روش حافظه‌ای که به کار رفته باشد، اساس و بنیان کار می‌شود؛ ایجاد مخزن در مراحل اولیه موثر است. اما پس از

تثبیت تمامی بخش‌های لطیفه در ذهن، می‌توان این مخزن را کنار گذاشت. برای ساخت مخزن خود از روش سفر استفاده کنید.

مثلاً اگر خانه شما ده اتاق داشته باشد می‌توانید از اتاق‌های خانه دوستتان نیز استفاده کنید و بیست اتاق یا موقعیت را برای سفرتان ایجاد کنید. هر لطیفه جدیدی را با تصویری مرتبط کنید و هر یک از این تصاویر را در یکی از اتاق‌های ذهنتان جای دهید.

بلافاصله پس از آشنایی با هر لطیفه، آن را برای پنج نفر تعریف کنید، با این کار حافظه شما نیز تثبیت می‌شود، پس از پر کردن بیست اتاق سفرتان، هر از گاهی مخزن حاوی بیست لطیفه‌تان را مرور کنید. بدین ترتیب این لطیفه‌ها همانند الفبا برای شما آشنا می‌شوند و می‌توانید در هر موقعیت آن‌ها را باز خوانی کنید.

لطیفه‌های حکایتی و مبنی بر کلمه

اغلب، لطیفه‌ها به شکل داستان‌های کوتاهی هستند و در این صورت تصویری واضح و ساده به یاد آوری آن‌ها کمک چندانی نمی‌کند. راه حل این است که هر تصویر را به یکی از حوادث مهم لطیفه مرتبط کنید، سپس در ذهن خود، هر تصویر را با ویژگی خاصی از اتاقی که لطیفه را در آن جای داده‌اید، مرتبط کنید. راهنمایی‌های بیشتر در مورد چگونگی یاد آوری داستان‌ها در مرحله ۲۵ توضیح داده می‌شود. البته بسیاری از لطایف به بازی کلمات بستگی دارند و ممکن است تصمیم بگیرید که تلاش خود را بر حفظ کلمات کلیدی لطایف متمرکز کنید. بدین منظور، نکات مرحله ۴۰ را مطالعه کنید.

۲۵- روش یادآوری داستان‌ها

مطالعه رمان‌ها، سر گرمی جالبی برای تعطیلات است. گرفتاری های گوناگون به ما اجازه نمی‌دهد که هر بار بیش از نیم ساعت و شاید هر هفته، بیش از دو یا سه بار به این کار بپردازیم، بنابراین فراموش کردن بخش‌های اولیه کتاب پس از رسیدن به صفحات میانی بسیار آسان است. ممکن است ارتباطات طرح داستان یا انگیزه‌ای را که در صفحات قبل ایجاد شده بود از دست بدهید. ممکن است نکات و ارتباطات داستان‌های جنبیِ داستان اصلی را فراموش کنید.

ممکن است بگویید نه، من می‌توانم داستان‌های کاملاً پیچیده را به راحتی دنبال کنم. اما تا چه مدت می‌توانید جزئیات مقدماتی را در ذهنتان حفظ کنید؟ یک ماه یادو ماه؟ شش ماه؟ اگر پس از زمان اندکی جزئیات را فراموش کنید برای شما متأسفم زیرا لذت بازنگری حاصل از مطالعه را از دست می‌دهید. نظام حافظه، مطالعه شما را به فرآیندی تبدیل می کند که می‌توانید در زمان حال، همچنین با بازنگری از آن لذت ببرید.

افراد کمی‌حاضر هستند دردسر یادگیری رمان با استفاده از روش سفر را بپذیرند، اما دلیلی وجود ندارد که با تهیه نقشه ذهنی این کار را انجام نداد. موثرترین روش، استفاده از انرژی تخیلی برای مطالعه کتاب است. صحنه‌ها را مجسم کنید و به وضوح با آن‌ها مواجه شوید. سعی کنید بر حالات شخصیت‌ها متمرکز شوید. می‌توانید برای تصور ویژگی‌های ظاهر، شخصیت یا شرایط زندگی موجود در داستان، فردی را که تا حدی به این شرایط شباهت دارد، در نظر بگیرید. در صورت لزوم برای تجسم مکان داستان از اماکنی که می‌شناسید استفاده کنید. یا اگر مکان داستان نامتعارف است از صحنه‌هایی که در مجلات یا تلویزیون دیده‌اید، استفاده کنید.

بسیاری از خوانندگان بر این باور اشتباه هستند که رمان تنها در زمان مطالعه باید تجربه شود. در حقیقت اگر پس از مطالعه، اجازه دهید شخصیت‌ها و موقعیت آن‌ها تا مدتی در ذهن شما باقی بمانند، یادآوری شما بهتر خواهد بود.

تمرین: یادآوری کامل یک فیلم

فیلم‌ها شبیه رمان‌ها هستند، حتی فراموش کردن فیلم‌های خوب پس از چند ماه بسیار آسان است و هنگامی‌که در مورد فیلم‌های خاصی صحبت می‌شود، از اینکه نمی‌توانید نکات مورد علاقه و مورد تنفر خود را به یاد آورید، عصبانی می‌شوید.

البته برخی از فیلم‌ها، به خصوص فیلم‌های جنایی، به عمد دارای ردپای سردرگم کننده‌ای می‌باشد. مرور فیلم نیز می‌تواند سر در گم کننده باشد. می‌توانید پس از مشاهده یک فیلم با دوستانتان بیرون بروید و سعی کنید فراز و نشیب‌های داستانی را از آغاز تا انتها بیان کنید حتی می‌توانید با یکدیگر مسابقه دهید و هر فرد برای یاد آوری جزئیات، امتیازی کسب کند اگر واقعاً بر این کار متمرکز شوید، یاد آوری نام شخصیت‌های اصلی آسان خواهد بود.همچنین سعی کنید شخصیت‌های فرعی، نام مکان‌ها و نحوه چینش خانه شخصیت‌ها را به یاد آورید. در واقع، گستره ارزیابی حافظه، نامحدود است.

۲۶- سریعتر بخوانید و بیشتر به یاد داشته باشید

ما در عصر اطلاعات زندگی می کنیم. ما زمان کافی برای مطالعه تمام واژگان موجود در جراید را نداریم. خبر خوش آنکه برای درک محتوای یک اثر لازم نیست تمام واژگان را بخوانیم. در واقع، شما می‌توانید با تمرکز بر روی واژه های کلیدی، اطلاعات را به همان ترتیبی که با مطالعه تمام واژه های اثر، به دست می‌آیند، درک و ذخیره کنید و بنابراین سرعت مطالعه را افزایش دهید. می‌توان گفت که تند خوانی، روش حفظ سریع مطالب است.

اصول تند خوانی

میانگین سرعت مطالعه، حدود ۲۰۰ واژه در هر دقیقه برای دانش آموزانی با قدرت درک متفاوت است. به هر حال می‌توان این سرعت را با روش‌های ارتباطی پیچیده تند خوانی به ۱۰۰۰ واژه در هر دقیقه افزایش داد.

از نشانگر استفاده کنید. اگر چه در آغاز کار، این روش غیر طبیعی به نظر می‌رسد امّا استفاده از نوعی نشانگر «خط بَر» مانند خودکار یا انگشت، می تواند حرکت چشمان را به آرامی‌در امتداد خط هدایت کند.

با این کار می‌توانید بدون وجود عوامل مزاحم، آهنگ پیوسته‌ای داشته باشید. کل متن یا مقاله کوتاهی را بدون مکث مطالعه کنید، هر جمله را تنها یک‌بار بخوانید و تنها نکات اصلی را به خاطر بسپارید.

اگر توجه کامل خود را به متن معطوف کنید، لازم نیست به عقب بازگردید، کلمات جزیی و کم اهمیت نباید وقت شما را هدر دهد. سرعتی آرام و پیوسته را در پیش گیرید و سعی کنید سرعت مطالعه را با افزایش سرعت نشانگر «خط بَر»، بالا ببرید.

تمرین: تند خوانی

این تمرین امکان تجزیه روش تند خوانی را برای شما فراهم می کند. ابتدا باید سرعت کنونی مطالعه خود را ارزیابی کنید، سپس میزان پیشرفت خود را بر آورد کنید.

۱. مطلبی «در حدود ۲۵۰ کلمه» را از یک کتاب، مجله یا روزنامه انتخاب کنید و آن را با سرعت کنونی خود بخوانید. از زمان سنجی برای محاسبه زمان استفاده کنید یا از دوستی بخواهید این کار را برایتان انجام دهد. سپس با استفاده از این فرمول، سرعت مطالعه خود را اندازه گیری کنید:

کلمات در هردقیقه = ٦۰ × «ثانیه‌های سپری شده ÷ تعداد کلمات خوانده شده»

۲. با یادداشت نکات مهم حاصل از مطالعه، از جمله حقایق و مثال‌ها در دفترچه خود، درک مطلب خود را بسنجید یا از دوستتان بخواهید سوالاتی را در مورد درک مطلب از شما بپرسد. مطمئن شوید که مطالب اصلی متن را درک کرده‌اید.

۳. متن دیگری را با همین اندازه و تراکم انتخاب کنید. این بار، از اصول تندخوانی ارائه شده در صفحه قبل استفاده کنید.

۴. با استفاده از فرمول بالا، سرعت جدید مطالعه خود را اندازه گیری کنید و درک مطلب خود را مانند قبل ارزیابی کنید.این نتایج را با نتایج پیشین مقایسه کنید.

۵. سرعت‌های گوناگون مطالعه را با متون گوناگون تجربه کنید تا جایی که سرعت مطالعه و درک مطلب شما دارای تعادل عملی و موثری شود.

۲۷- روش یاد آوری گفتار بزرگان

توانایی استفاده از گفته‌های چهره‌های بر جسته از قبیل نویسندگانی چون اسکار ویلد یا مارک تواین یا متفکرانی چون آلبرت انیشتن یا رالف والدو امرسون در مکالمات روزمره، بی شک تأثیر کلام شما را بیشتر خواهد کرد. اما نقل قول‌ها خیلی فرّارهستند! و نکته‌ای برای یاد آوری این گفته‌ها و گوینده آن‌ها وجود ندارد. در این مرحله، روش‌های حفظ عبارت‌های کوتاه موثر و الهام بخش در حافظه بلند مدت بیان می‌شود.

بهترین راه برای تثبیت عبارت‌ها در حافظه، همانند لطایف، برقراری ارتباط میان آن‌ها و تصویری واضح است. اما باید به این دوتفاوت توجه کرد. نخست آنکه شما باید توانایی یاد آوری تمام واژه‌های متن را درنقل قول‌ها داشته باشید «اگر چه عبارت‌های خارجی بر اثر ترجمه دچار تغییراتی می‌شود». دوم آنکه باید شخص گوینده عبارت را به یاد آورید.

ممکن است دریابید که بهترین راه برای ذخیره عبارت‌ها در ذهن، ایجاد مخزنی با استفاده از روش سفر «همان گونه که در بخش لطایف گفته شد» می‌باشد. از آنجا که با مکتوبات سر و کار داریم، مغازه کتابفروشی یا کتابخانه مکان مناسبی برای سفرمان می‌باشد، حتی می‌توان هر عبارت را در یکی از بخش‌های این مکان‌ها جای داد .

می‌توانید تصویری خلق کنید که نویسنده عبارت را با محتوای گفته مرتبط کند، سپس این تصویر را در یکی از مراحل مناسب سفرتان به عنوان یکی از اجزای مخزنتان قرار دهید. می‌توان جوانب دیگر عبارت را برای کمک به باز سازی واژه شناسی نقل حفظ کرد.

اکنون با استفاده از یک مثال این روش را توضیح می‌دهم.

جمله زیر یکی از سخنان وینستون چرچیل است:

«انسان بدبین در هر فرصتی، سختی‌ها و دشواری‌هایی می‌بینید، انسان خوش بین در هر سختی و دشواری، فرصتی و موقعیتی می‌بینید.»

اولین مرحله، یافتن تصویری کلیدی است که ماهیت عبارت را در برداشته باشد. تصویر این عبارت لیوانی است که بد بین نیمه خالی و خوش بین نیمه پر آن را می‌بیند.

بنابراین تصور کنید چرچیل با خوشحالی لیوان نیمه پری در دست دارد و خوش بین به نظر می‌رسد. ممکن است متوجه شده باشید که دو دیدگاه مختلف، تصویر یکدیگر در آینه هستند «دشواری هر موقعیت، موقعیت هر دشواری»، تصور کنید سطح لیوان مانند آینه تصویر چرچیل را منعکس می کند.

اگر با گوینده گفته آشنا نیستید و مجبور هستید نامی را که هیچ گونه ارتباطی در بر ندارد حفظ کنید، می‌توانید نام او را به چند بخش تقسیم کنید و سپس با استفاده از نیروی تخیل‌تان این بخش‌ها را به خاطر سپارید.

تمرین: یاد آوری گفتار بزرگان

به عبارت‌ها و گفته های زیر دقت کنید. سعی کنید با استفاده از تخیلات مناسب آن‌ها را به خاطر سپارید. تصویری نیز برای مخزن هر یک از عبارت‌ها ایجادکنید. بدیهی است که میزان آشنایی افراد مختلف با این نام‌ها گوناگون است.

با استفاده از روش سفر، تصورات خود را به مکان‌های مناسب « شاید سه اتاق اول خانه خود » بفرستید. در اینجا تنها حافظه کوتاه مدت را ارزیابی می کنید بنابراین هدف ما یادآوری این سه عبارت به اضافه عبارت چرچیل پس از گذشت سی دقیقه می‌باشد.

«من می‌توانم شکست را بپذیرم. همه ما گاهی شکست می‌خوریم. اما نمی‌توانم عدم تلاش وکوشش را بپذیرم.» **مایکل جردن، بازیکن ستاره تیم بسکتبال آمریکا**

«اگر من دور دست‌ها را می‌بینم به این دلیل است که روی شانه‌های غول قوی هیکلی ایستاده ام.» **اسحاق نیوتن، دانشمند**

«افراد را بر مبنای سوالاتی که می‌پرسند بشناس نه پاسخ‌هایی که می‌دهند.»

ولتر، متفکر فرانسوی قرن هجدهم

برای هر عبارت صحیح ده امتیاز و برای هر نام صحیح پنج امتیاز در نظر بگیرید.

حداکثر امتیاز: ۶۰ پرورش نیافته: ۲۰ پیشرفت یافته:۳۰ حرفه‌ای:۵۰

۲۸- حافظه و نقشه‌های ذهنی

تهیه نقشه ذهن، مرور ساده نموداری یک موضوع را فراهم می کند و راهی مناسب برای ایجاد اطلاعات به شکل دیداری و قابل درک برای مغز است. این روش، راهی موثر برای ثبت خلاصه مطالبی که در کتاب، روزنامه یا مجله خوانده‌اید یا در سخنرانی، تلویزیون یا رادیو شنیده‌اید می‌باشد.

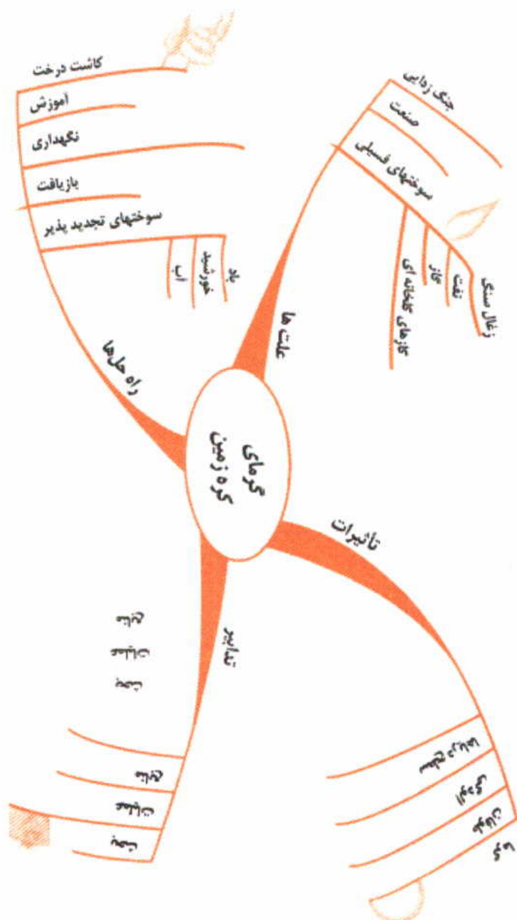
نقشه‌های ذهنی در دهه ۱۹۶۰ توسط تونی بازان، دوست و همکارم اختراع شد. تونی، نقشه‌های ذهنی را به عنوان راهی برای استفاده همزمان از نیمکره چپ و راست مغز و در ارتباط با یکدیگر تلقی می کند نیمکره تحلیل و منطقی چپ مغز، اطلاعات را درک و ارزیابی می کند، در حالی که نیمکره تخیلی و شهودی راست مغز شکل دیداری، برای اظهار اطلاعات می‌یابد. خلاصه‌ای از فرآیندهای گوناگون هر نیمکره برای بیان چگونگی کار طراحی ذهن در زیر آمده است.

نیمکره چپ	نیمکره راست
کلام	خلاقیت
تحلیل	مشاهده رنگ‌ها
ترتیب بندی	آگاهی فضایی
منطق	مرور
تفکر طولی	رویاپردازی
تفکر منطقی	درک مستقیم و شهود
شناسایی اعداد و کلمات	شناسایی چهره افراد و اشیا

نقشه ذهنی، راهی مناسب برای بیان اهمیت موضوعات گوناگون و ارزیابی و یاد آوری آن‌ها با مروری اجمالی است. موضوعات مرکزی به طور کامل تعریف و اطلاعات بی ربط حذف می‌شوند. می‌توانید تصویر کلی و جزئیات کلیدی را در آن واحد ببینید.

نقشه ذهنی ساده در مورد گرمای کره زمین

این نقشه ذهنی ساده، یک روش ممکن را نشان می‌دهد. طراحی کلاسیک ذهن تصاویر بیشتری دارد و در عوض عبارات از واژه‌های ساده استفاده می کند. همچنین هر یک از شاخه‌ها، رنگ متفاوتی دارد.



تمرین: تهیه نقشه ذهنی

یک برگه و تعدادی خودکار و مداد رنگی تهیه کنید. (از خودکار برای نگارش حروف و از مدادهای رنگی برای رسم تصاویر استفاده کنید) ممکن است پس از رسم تمامی‌موارد، از پیش نویس استفاده کنید تا بتوانید ابعاد را تنظیم کنید.

هدف این تمرین، ایجاد و قابل یاد سپاری کردن دو نقشه ذهنی است، در مورد:

۱. موضوعاتی که دوست دارید اطلاعات بیشتری در مورد آن‌ها کسب کنید می‌توانید هر موضوعی را انتخاب کنید، شایدیکی از جنبه‌های ورزش، موسیقی یا برخی حوادث تاریخی یا موضوعات فنی مانند روش کار موتور ماشین. ممکن است هم اکنون از حقایق کلیدی آگاه باشید و بخواهید تصویر واضح تری خلق کنید مطالعات پیش زمینه‌ای انجام دهید، و طرح‌های اولیه تهیه کنید؛ یادداشت‌های طولانی تهیه نکنید و خود را به نکات کلیدی محدود کنید. اطلاعات حاصل از مطالعه بیشتر را، به نقشه ذهنی خود بیفزائید. هنگامی‌که مطالب کافی را مطالعه و درک کردید، نقشه ذهنی نهایی خود را با رنگ آمیزی و تصاویر مناسب تهیه کنید. آن را به خاطر بسپارید. پس از طی دو یا سه روز سعی کنید این نقشه را از حفظ تهیه کنید.

۲. اولویت‌های مهم زندگی از قبیل خانه، پول، روابط، کار، تفریح، مهارت‌ها، آرمان‌ها، مسافرت و ... . می‌توانید از این نوع نقشه ذهنی برای ارزیابی میزان پیشرفت خود در آینده استفاده کنید. از تصاویر ساده برای تثبیت مسائل مهم استفاده کنید. در صورت تمایل می‌توانید همانند نقشه ذهنی اول با سایز بندی تصاویر اهمیت آن‌ها را نشان دهید.

بنابراین برای طراحی نقشه ذهنی مثلاً یک سخنرانی چگونه عمل می کنید؟ سخنگو می‌تواند از ترتیب‌های گوناگونی برای بیان مطالب استفاده کند. او می‌تواند با طرح نکته فرعی توجه افراد را جلب کند و به تدریج به نکته اصلی نزدیک شود، یا در ابتدا نکته اصلی را عنوان کند و سپس زیر مجموعه‌های آن را معرفی کند، هنگام تهیه نقشه ذهنی باید انعطاف پذیری لازم برای اعمال این تغییرات یا تأکیدات را داشته باشید . ممکن است پس از پایان سخنرانی، به نکات اصلی و مهم پی ببرید.

بسیاری از افراد پیش از تهیه طرح رنگی، طرح اولیه‌ای بامداد یا خودکار تهیه می کنند. با رسم تصاویر ساده درنقشه ذهنی می‌توانید نکات کلیدی را بر جسته و قابل یادآوری کنید و نقشه را آسانتر و سریع‌تر مطالعه کنید.

همچنین این روش، راهی موثر برای تهیه مقاله، تبدیل جزوه، کتاب کار یا مقاله به مجموعه‌ای ساده‌تر و واضح‌تر و بیان نظرات در مورد پروژه‌های گوناگون می‌باشد.

هنگام حفظ نقشه ذهنی، جوانب فضایی و ابعادی به جای گیری مفاهیم (در ذهن) کمک می کند. هدف ما جذب و یاد آوری کل نقشه است، همان گونه که نقشه خانه خود را به یاد می‌آورید. فرض کنید که می‌خواهید تأثیرات گرمای کره زمین را به یاد آورید. انشعاب سمت راست و بالای نقشه را تجسم کنید و کلمات کلیدی آن را در ذهنتان مرور کنید هر نماد تصویری روند فرا خوانی را برای شما آسانتر می کند.

۲۹- روش یاد آوری سخنرانی‌ها

برای برخی از افراد حتی تصور ایستادن در مقابل عده‌ای کم و بیان چند کلمه، کار بسیار دشوار و هراس آوری است. بهترین سخنرانی‌ها، سخنرانی‌هایی هستند که از بر بیان شوند و گوینده با حضار تماس چشمی بر قرار کند. اما اعصاب می‌توانند لذت ارائه یا شنیدن چنین سخنرانی‌هایی را زائل کنند، نه به این دلیل که هراس، درد معروف حافظه است، حتی ممکن است بهترین سخنرانان نیز در مواجهه با حضار متوقع، ناگهان احساس کنند که ذهنشان کاملاً مسدود شده است!

کاربرد نقشه ذهنی

یکی از موثرترین راه‌ها برای آماده سازی سخنرانی، پیاده کردن همه افکار و نظراتتان روی یک نقشه ذهنی است. سپس می‌توانید این سر نخ‌ها را به ذهن بسپارید و از طریق نموداری، ترتیب منطق آن‌ها را دنبال کنید؛ برای مثال در جهت عقربه‌های ساعت، یعنی از سمت چپ و بالا یا هر ترتیب طبیعی دیگر. تصاویر و واژه‌های کلیدی نقشه، محرک بیانات شما هستند. هنگام ارائه سخنرانی، کاملاً با این نقشه آشنا می‌شوید. حتی از اولین باری که این نقشه را تهیه می‌کردید، جای خود را در ذهن شما باز کرده است و هر زمان که آن را مرور می‌کنید، بیشتر در حافظه شما جای می‌گیرد. البته بهتر است پیش از ارائه سخنرانی یک‌بار نقشه و مراحل سخنرانی را در ذهنتان مرور کنید.

مزیت کاربرد نقشه ذهنی برای ارائه سخنرانی، ایجاد اعتماد به نفس در شماست. شما می‌دانید که طرح سخنرانی را به شکل تصویری آشنا در ذهنتان دارید و می‌توانید در امتداد آن سفر کنید. این اعتماد باعث تقویت و استحکام شما می‌شود. اطلاع از مجهز بودن شماباعث ارائه کار قابل قبولی می‌شود، و اعتماد به نفس شما را در صورت مواجهه با چنین شرایطی در آینده افزایش می‌دهد.

البته، در بسیاری از سخنرانی‌ها، هیچ کس از اینکه شما کاغذی در دست داشته باشید و گه‌گاهی به آن نگاه کنید، متعجب یا مأیوس نمی‌شود.در دست داشتن کاغذی با نقشه ذهنی شما بر روی آن بهتر از حمل برگه‌های یادداشت و جستجوی مطلب مورد نظر در آن‌ها می‌باشد.

کاربرد روش سفر

روش دیگر برای آماده سازی سخنرانی، یادداشت کلمات کلیدی و تغییر آن‌ها از طریق مرتبط کردن آن‌ها با تصاویر قابل یادآوری می‌باشد. سپس می‌توانید با کاربرد روش سفر این تصاویر را در بخش‌های مختلف مسیر انتخابی قرار دهید.
می‌توانید خانه یا آپارتمان خود یا مسیر خانه تا ایستگاه راه آهن را انتخاب کنید. راهنمایی بیشتر برای کاربرد این روش طی مثالی بیان شده است.

راهنمایی: سخنرانی با کاربرد نکات و عبارات کلیدی

تلاش برای حفظ واژه به واژه سخنرانی همانند تلاش بازیگر برای حفظ متن فیلم نامه هدفی است که با دام‌های فراوانی پوشیده شده است. مشکل اینجاست که در صورتی که قصد یاد آوری واژه به واژه متن را داشته باشید، اگر به دلایلی یکی از جملات را فراموش کنید، کنترل متن را به کلی از دست می‌دهید. به همین دلیل بهتر است سخنان خود را به شکل نکات کلیدی حفظ کنید.

برای جای گیری این نکات در حافظه‌تان می‌توانید آن‌ها را به تصاویر ذهنی تبدیل کنید و در مکان‌های روش سفر جای دهید. شما می‌توانید با تکرار سفر، این تصاویر و در نتیجه نکات مورد نظرتان را به یاد آورید. برای مثال اگر قصد دارید که در پایان سخنرانی از کشاورزی که زمینش را برای نمایشگاه تابستانی به شما اجاره داده است تشکر کنید، می‌توانید گاوی را در اتاق تصور کنید.گاهی لازم است در حین سخنرانی به اسامی‌یا اعداد اشاره کنید. اکنون روش به خاطر سپاری اسامی و اعداد را در مراحل ۱۲، ۱۳، ۱۵، ۲۳ فرا گرفته‌اید بنابراین راهنمایی‌های موجود در این مراحل را عملی کنید.

در سخنرانی‌هایی که قصد سر گرمی افراد را داریم، کاربرد عبارات، ابزاری موثر است. می‌توان از ترکیب روش سفر با حفظ چند جمله سلیس و روان استفاده کرد. می‌توانید با ایجاد چند جمله خوش فرم، از یکی از کلمات کلیدی، تصویری تهیه کنید و آن را در سفر حافظه‌تان قرار دهید، تا بدین ترتیب با یادآوری این تصویر، جملات یکی پس از دیگری برای شما تداعی شوند. بهترین عبارات خود را بارها و بارها تکرار کنید تا این تأثیر میسر شود.

۳۰- هنر بازنگری و افزایش یادآوری

تا اینجا، روش‌های مختلف حفظ اطلاعات از جمله کدها، فهرست‌های خرید، مسیرها، کلمات خارجی، گفتار بزرگان و سخنرانی‌ها را بررسی کرده ایم. بیشتر این روش‌ها، شامل سه کلید ارتباط، مکان و تصور می‌باشند. به خصوص کاربرد روش سفر که بر مبنای مکان‌های آشنا می‌باشد، فاصله بین حافظه کوتاه مدت و بلند مدت را پر کرده است. گویی اطلاعات از گذرگاه فرعی حافظه کوتاه مدت عبورکرده و مستقیم به بانک حافظه بلند مدت می‌روند. این روش‌های حافظه، دشواری روش‌های سنتی یادگیری طوطی وار را که آهسته، مکرر و غیر مؤثر بودند، حذف می‌کند. اما برای حصول اطمینان از ابقای اطلاعات در حافظه بلند مدت، بایستی بدانیم که چه هنگام و چگونه اطلاعات را مرور کنیم.

ابینگهاس و خط منحنی یادآوری

یکی از اولین افرادی که آزمایشاتی را بر روی حافظه انسان انجام داد، هرمن ابینگهاس، فیلسوف آلمانی بود. او با کاربرد مجموعه‌ای از بخش‌های بی معنی که به نظر غیر قابل یاد آوری می‌رسیدند، برای مثال داج، روشی را برای ارزیابی حافظه ابداع کرد. او فهرست حاوی بیست عدد از چنین واژه‌هایی را بارها می‌خواند تا زمانی که بتواند ترتیب آن‌ها را به خاطر سپارد.

سپس پس از دوره‌های گوناگون، میزان یاد آوری خود از این واژه‌ها را ارزیابی می‌کرد. این منحنی، اولین منحنی رسمی‌یادگیری به شمار می‌آید. او دریافت که یاد آوری اطلاعات آغاز و پایان فهرست آسانتر از یادآوری اطلاعات میانه فهرست است.

این گرایشات به ترتیب تأثیرات ابتدایی و انتهایی نام دارند و منحنی u شکلی این یافته‌ها را نشان می‌دهد.

همچنین او دریافت که بهترین روش برای حداکثر یادآوری، مرور منظم اطلاعات تا زمانی است که «یادگیری افراطی» انجام گیرد.

برای استحکام اطلاعات در حافظه باید از زمان مرور آن‌ها آگاه باشیم. در اینجا جدول زمانی مرور بیشتر انواع اطلاعات آورده شده است:

اولین مرور	**بلافاصله**
دومین مرور	**۲٤ ساعت بعد**
سومین مرور	**یک هفته بعد**
چهارمین مرور	**یک ماه بعد**
پنجمین مرور	**سه ماه بعد**

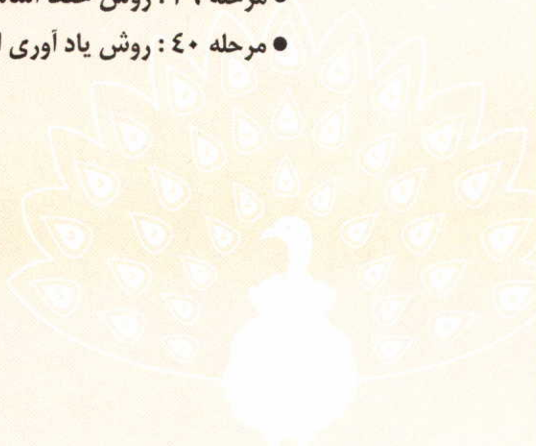
می‌توانید این پنج قانون را با تمرینات این کتاب همراه کنید. تمرین‌ها، اولین مرحله مرور را فراهم می‌کنند. سپس می‌توانید طبق زمان بندی ارائه شده به تمرین‌ها مراجعه و حفظ آن‌ها را در حافظه بلند مدت ارزیابی کنید.



فصل ۳

نیروی حافظه

- مرحله ۳۱ : سیستم دومینیک ۲
- مرحله ۳۲ : روش یادآوری مکالمات تلفنی
- مرحله ۳۳ : سیستم دومینیک ۳
- مرحله ۳٤ : روش یادآوری کارت‌های بازی
- مرحله ۳۵ : چگونه تقویم انسانی باشیم
- مرحله ۳٦ : روش یادآوری مناسبت‌های تاریخی
- مرحله ۳۷ : شماره تلفن‌ها و تاریخ‌های مهم
- مرحله ۳۸ : روش یادآوری اخبار
- مرحله ۳۹ : روش حفظ اسامی‌برندگان جایزه اسکار
- مرحله ٤۰ : روش یاد آوری اشعار



این فصل، شامل مراحل پیشرفته‌تری از برنامه حافظه است. برخی از این مراحل، مربوط به تمرین روش‌های ارائه شده در فصل قبل، اما در سطح پیشرفته‌تری می‌باشد. برای مثال سفری متشکل از ۵۲ مرحله را تدارک خواهید دید. و در برخی مراحل از جمله روش یاد آوری مکالمات تلفنی و روش یاد آوری اخبار، باید از چند روش استفاده کنید، از جمله روش سفر، یاد آوری اسامی، مسیرها، پایتخت‌ها و گفتار بزرگان و سیستم دومینیک.

در مراحل ۳۱ و ۳۲ با سیستم دومینیک بیشتر آشنا می‌شوید و مخزن صد حرف را تکمیل می‌کنید. این سیستم شامل تصورات پیچیده‌ای است که امکان حفظ تاریخ‌های مهم و ترتیب‌های پیچیده اعداد را به آسانی فراهم می‌کند.

در مراحل دیگر، روش‌های جدیدی را به شما معرفی می‌کنم، از جمله سیستم کد گذاری که امکان حفظ تاریخ‌های چند قرن اخیر را ممکن می‌سازد. تمرین‌ها، میزان پیشرفت شما را تعیین می‌کنند.

۳۱- سیستم دومینیک ۲

در مرحله ۲۳ با سیستم دومینیک برای یاد گیری زبان جدیدی یعنی زبان اعداد آشنا شدید. از شما خواستم اعداد ۰۰ تا ۱۹ را در فهرستی بنویسید و با کمک کدهای ابداعی، آن‌ها را به حروفی ترجمه کنید که حرف اول اسامی افراد گوناگون باشند. هر فرد دارای کار خاصی بود.

اگر به مرور این سیستم نیاز دارید به مرحله ۲۳ رجوع کنید. به فهرستی که در مرحله ۲۳ در دفترچه خود رسم کردید بازگردید و اعداد ۲۰ تا ۳۹ را به آن بیفزائید. همچنین کنار هر عدد، نام افراد و کار آن‌ها را نیز یادداشت کنید.

هر فرد بر طبق فرهنگ، ملیت، سن، سلیقه‌ها، تجربه‌ها و ... از افراد گوناگونی در این فهرست استفاده می‌کند. به یاد داشته باشیدکه می‌توانید از اسامی افراد معروف یا دوستان و بستگان استفاده کنید. پس از حفظ این ۲۰ حرف، تمرین صفحه بعد را انجام دهید.

عدد	حروف	شخص	کار
۲۰	ب ه	بهرام هرندی	در دست داشتن راکت
۲۱	ب ا	بهناز ایرانی	تماشای تلویزیون
۲۲	ب ب	بابک بیات	نواختن پیانو
۲۳	ب ت	بیتا تیموری	لبخند زدن
۲٤	ب پ	بهاره پارسافر	حمل گلدان گل
۲۵	ب ن	بهروز نامی	شرکت در سمینار
۲٦	ب ج	بهادر جندقی	دوچرخه سواری
۲۷	ب ک	بیژن کوهی	سنگ بری
۲۸	ب د	بهنوش دوران	ماهی خوردن
۲۹	ب م	بایرام مردانی	حمل اسکناس

عدد	حروف	شخص	کار
۳۰	ت ه	تینا هوشمند	نگاه در میکروسکوب
۳۱	ت ا	توماس ادیسون	اختراع برق
۳۲	ت ب	توران بسطامی	سوارشدن در قطار
۳۳	ت ت	تقی تابان	پرواز با کایت
۳٤	ت پ	تینا پروانه	پروانه گرفتن
۳٥	ت ن	تیمور نورایی	در دست داشتن شمع
۳٦	ت ج	تارا جوان	راه رفتن در جنگل
۳۷	ت ک	تکتم کاووسی	فریاد زدن
۳۸	ت د	ترانه دارابی	بازی در پارک
۳۹	ت م	تورج میری	پوشیدن کفش ورزشی

تمرین: کاربرد سیستم دومینیک ۲

اکنون باید بتوانید ترتیب بیست عدد را با کمک سیستم دومینیک و روش سفر به خاطر بسپارید.

۳ ۶ ۳ ۳ ۲ ۰ ۳ ۸ ۲ ۹ ۳ ۱ ۲ ۴ ۲ ۲ ۳ ۷ ۲ ۵

همانند مرحله ۲۳، سفری با ده مرحله تدارک ببینید و هر دو عدد را به شکل فردی در یکی از این مراحل جای دهید. با طی مسیر، با یکی از افرادکه در حال انجام کار خود می‌باشد، برخورد می کنید.

۲۵	۳۷	۲۲	۲۴	۳۱	۲۹	۳۸	۲۰	۳۳	۳۶
ب‌ن	ت‌ک	ب‌ب	ب‌پ	ت‌ا	ب‌م	ت‌د	ب‌ه	ت‌ت	ت‌ج

پس از مرور سریع سفر، شماره‌هایی را که به یاد می‌آورید در دفترچه خود بنویسید. برای هر عدد صحیح پنج امتیاز در نظر بگیرید.

حداکثر امتیاز: ۱۰۰ پرورش نیافته:۳۰

پیشرفت یافته:۷۰ حرفه ای:۹۰

نتایج حاصل را با نتایج تمرین مرحله ۲۳ مقایسه کنید، اگر چه در اینجا با حروف جدیدی کار کردید اما اکنون آشنایی بیشتری با سیستم دومینیک دارید و انتظار دارم امتیازات بیشتری کسب کرده باشید.

۳۲- روش یاد آوری مکالمات تلفنی

یادآوری شنیده‌ها با یادآوری خوانده‌ها متفاوت است و کنترل جریان اطلاعات مشکل‌تر است. به هر حال، مکالمه تلفنی، تعاملی دو جانبه است و شما می‌توانید تا حدی شرایط را کنترل کنید. می‌توانید از فرد مقابل بخواهید شمرده‌تر صحبت کند یا اطلاعات را تکرار کند. به همین ترتیب، می‌توانید اطلاعات را تکرار کنید تا از صحت آن‌ها مطمئن شوید. البته، همه افراد، اطلاعات مهم دریافتی را در جایی یادداشت می‌کنند، ممکن است قصد داشته باشید اطلاعات را تا زمان یافتن قلم و کاغذ به ذهنتان بسپارید. اما حفظ موقت اطلاعات برای یک یا دو دقیقه ممکن است به فراموشی آن‌ها منجر شود. با کاربرد روش‌های این مرحله می‌توانید از بروز چنین مشکلی جلوگیری کنید.

در تمرین‌های زیر می‌توانید از مجموعه‌ای از روش‌های گوناگون برای حفظ سریع اطلاعات متنوع استفاده کنید.

در مکالمات تلفنی اغلب به یاد آوری اطلاعات عددی وادار می‌شویم، تاریخ، شماره تلفن‌ها، کمیت‌ها، جزئیات جدول پرواز، اسامی افراد و اماکن و مسیرها. بنابراین برای حفظ این اطلاعات، علاوه بر روش سفر، باید از روش‌های دیگری نیز استفاده کنید، از جمله سیستم تصویری و آهنگین اعداد، سیستم دومینیک، یادآوری اسامی و مسیرها.

تمرین: یادآوری مکالمات تلفنی

در این تمرین در آن واحد از چند روش گوناگون استفاده می‌کنید. من همیشه در چنین شرایطی از یکی از مسیرهای تجربه شده روش سفر استفاده می‌کنم. از دوستان خود برای انجام این تمرین کمک بخواهید. دوست شما نقش یکی ازکارکنان تور مسافرتی را ایفا می‌کند و با شما تماس گرفته تا اطلاعاتی را در مورد رزرو تعطیلات در اختیار شما قرار دهد. در پایان به ده سوال پاسخ دهید.

۱. یکی از مسیرهای آشنا و تجربه شده پیشین خود را انتخاب کنید. مثلاً سفری در خانه خود.

۲. از دوستتان بخواهید پیام‌های صفحه مقابل را برای شما بخواند.

۳. با دریافت پیام‌ها، آن‌ها را به تصاویر کلیدی تبدیل کنید و در ایستگاه‌های گوناگون سفر خود جای دهید.

راهنمایی: برای حفظ اعداد یک رقمی از سیستم تصویری یا آهنگین اعداد استفاده کنید، برای حفظ اعداد دو رقمی از سیستم دومینیک استفاده کنید، برای حفظ اعداد سه رقمی از مجموعه‌ای از سیستم آهنگین و تصویری اعداد استفاده کنید. برای حفظ ترتیب کوتاهی از حروف، از سیستم الفبا استفاده کنید و برای حفظ ترکیبی از حروف و اعداد از سیستم الفبا و دومینیک و آهنگین و تصویری اعداد استفاده کنید. می‌توانید این تمرین را بارها و بارها تکرار کنید. هر بار اطلاعات جدیدی را مطرح کنید.

«سلام، من از تور مسافرتی با شما تماس می‌گیرم تا جزئیات سفر تعطیلات شما را بازگو کنم. از تهران به شیراز با خط هوایی پارسیان پرواز می‌کنید.

شما از ترمینال هشت فرودگاه مهر آباد در ساعت ۷:۳۵ پرواز می‌کنید. در

ساعت ۱۳:۱۵ به ترمینال یک فرودگاه بین المللی شیراز می‌رسید. شماره پرواز شما CP/۴۵۰۲۲ است.

شما باید رسیدن خود را به خسرو رهنما، نماینده تور که در سمت چپ بخش تحویل بار ایستاده است، اعلام کنید. سپس با اتوبوس تور به هتل نخل طلایی می‌روید. اگر به بیمه سفر نیاز دارید، باید مبلغ سیصد و هشتاد هزار ریال بیشتر بپردازید. سوالی ندارید؟ نه.

۱. با کدام خط هوایی پرواز می کنید؟

۲. از چه ترمینال و فرودگاهی پرواز می کنید؟

۳. ساعت حرکت شما چند است؟

٤. به چه ترمینال و فرودگاهی وارد می‌شوید؟

۵. زمان ورود شما چه ساعتی است؟

٦. شماره پرواز شما چیست؟

۷. نام نماینده تور چیست؟

۸. او را کجا می توانید بیابید؟

۹. نام هتل شما چیست؟

۱۰. برای بیمه سفر چه مبلغی را باید پرداخت کنید؟

برای هر پاسخ صحیح ده امتیاز در نظر بگیرید:

حداکثر امتیاز:۱۰۰ پرورش نیافته:۲۰

پیشرفت یافته:۵۰ حرفه ای:۸۰

۳۳- سیستم دومینیک ۳

اگر سیستم دومینیک اعداد ۰۰ – ۳۹ را فرا گرفته‌اید، اکنون می‌توانید اعداد باقی مانده، ۴۰–۹۹ را نیز فرا بگیرید.

مانند سیستم قبل، به اعداد نگاه کنید و با توجه به کد هر یک، نامی‌را برای هر یک در نظر بگیرید اعداد باقیمانده را در دفترچه خود بنویسید و اسامی و کار متناسب با هر شخص را در مقابل هر یک از اعداد یادداشت کنید.

به یاد داشته باشیدکه اشخاص فهرست شما می‌توانند شامل دوستان، بستگان، سیاستمداران، طنز پردازان، بازیگران، هنرمندان و ورزشکاران باشند. برای مثال می‌توانید برای عدد ۶۱ که حروف آن ج و الف «الف = ۱ و ج = ۶» می‌باشد از نام جلال آل احمد، نویسنده مشهور معاصر استفاده کنید و کار او را نیز نوشتن یک کتاب در نظر بگیرید.

عدد	حروف	شخص	کار
٤٠	پ ه	پرهام همتی	در دست داشتن بلندگو
٤١	پ ا	پانیز ابدی	متبسم
٤٢	پ ب	پیمان بهرامی	اسکیت سواری
٤٣	پ ت	پیام تبارکی	ارابه رانی
٤٤	پ پ	پوریا پیروانی	بازی در فیلم
٤٥	پ ن	پویک نوین	حل جدول
٤٦	پ ج	پریسا جهانبخش	نشستن رو یخ
٤٧	پ ک	پولاد کرمی	سوار شدن بر اسب
٤٨	پ د	پگاه دیرباز	سحر خیز بودن
٤٩	پ م	پروین ملکی	بر سر داشتن تاج

عدد	حروف	شخص	کار
٥۰	ن ه	نغمه هویدا	آواز خواندن
٥۱	ن ا	نیل آرمسترانگ	به فضا رفتن
٥۲	ن ب	نیما بحری	دوش گرفتن
٥۳	ن ت	نرگس تاکی	انگور خوردن
٥٤	ن پ	نریمان پیری	در دست داشتن وزنه
٥٥	ن ن	نوشین نامی	نوشیدن نوشابه
٥٦	ن ج	ندا جهرمی	ماهی گیری
٥۷	ن ک	نیکول کیدمن	گل فروشی
٥۸	ن د	نسترن دولتشاهی	نقاشی کردن
٥۹	ن م	ناهید میلانی	غش کردن
٦۰	ج ح	جمال هادوی	دستگیری قاچاقچی
٦۱	ج ا	جهانگیر ایمانی	حضور روی صحنه نمایش
٦۲	ج ب	جواهر بابایی	انگشتر فروش
٦۳	ج ت	جلال تبری	قطع درختان
٦٤	ج پ	جیران پاشایی	طراحی لباس
٦٥	ج ن	جبار نیری	در دست داشتن شمشیر
٦٦	ج ج	جعفر جعفری	سبزی پاک کردن
٦۷	ج ک	جاسم کشاورز	کار در کشتی
٦۸	ج د	جابر دارابی	داشتن عینک به چشم
٦۹	ج م	جلیل مقدم	کشتی گرفتن
۷۰	ک ه	کاملیا هنری	دویدن
۷۱	ک ا	کریم آبادی	پرتقال فروش
۷۲	ک ب	کمال بهشتی	سیب خوردن
۷۳	ک ت	کوکب تیماری	تیمار کردن اسب
۷٤	ک پ	کورش پوری	یادگیری زبان انگلیسی

عدد	حروف	شخص	کار
۷۵	ک ن	کمند نام آشنا	آشپز
۷۶	ک ج	کاظم جوزانی	سخنرانی کردن
۷۷	ک ک	کامران کبیری	نشستن روی مبل
۷۸	ک د	کوشا دلاوری	کوهنورد
۷۹	ک م	کسری مدنی	شمارش پول
۸۰	د ه	داوود هاشمیان	سوت زدن
۸۱	د ا	داریوش آریایی	پادشاه ایران زمین
۸۲	د ب	دنیا بردبار	پوشیدن لباس مشکی
۸۳	د ت	دریا توانی	شنا کردن
۸۴	د پ	دانیال پاک روان	نماز خواندن
۸۵	د ن	درسا ناری	پریدن از روی آتش
۸۶	د ج	درنا جوانمرد	حمل نیزه
۸۷	د ک	دیوید کاپرفیلد	شعبده باز
۸۸	د د	دارا دلشاد	خرید خانه
۸۹	د م	دلارام مددی	گوش دادن به موسیقی
۹۰	م ه	میترا هوشنگی	باغبان
۹۱	م ا	مهدی اخوان ثالث	شاعر
۹۲	م ب	ماندانا باختری	خوش تیپ بودن
۹۳	م ت	مستانه تارخ	رفتن به مدرسه
۹۴	م پ	موسی پوریان	لباس فروختن
۹۵	م ن	مهستی نائینی	خوابیدن
۹۶	م ج	مارال جوادی	بازی کردن در خیابان
۹۷	م ک	مشکات کلانی	انجام حرکات موزون
۹۸	م د	محمدرضا داوری	در دست داشتن پرچم
۹۹	م م	مهران مرادی	نویسنده

تمرین: کاربرد سیستم دومینیک ۳

با استفاده از روش سفر، بیست عدد زیر را به خاطر بسپارید.

۵ ۳ ۴ ۲ ۷ ۷ ۶ ۸ ۹ ۱ ۸ ۷ ۸ ۲ ۵ ۹ ۶ ۵ ۴ ۰

ابتدا هر دو عدد را با یکدیگر جفت کنید و هر عدد دو رقمی را به حروفی که در سیستم دومینیک برای هر عدد انتخاب کردید، ترجمه کنید. سپس سفری با ده مرحله تدارک ببینید و هر فرد را در یکی از مراحل سفر قرار دهید.

برای مثال:

۴۰	۶۵	۵۹	۸۲	۸۷	۹۱	۶۸	۷۷	۴۲	۵۳
پ ه	ج ن	ن م	د ب	د ک	م ا	ج د	ک ک	پ ب	ن ت

سعی کنید بیست عدد را در دفترچه خود وارد کنید.

برای هر عدد صحیح پنج امتیاز در نظر بگیرید:

حداکثر امتیاز:۱۰۰ پرورش نیافته:۳۰

پیشرفت یافته:۷۵ حرفه ای:۹۵

امتیازات خود را با نتایج مراحل ۲۳ و ۳۱ مقایسه کنید. در اینجا نیز از شما انتظاردارم که امتیازات بیشتری کسب کرده باشید.

۳۴- روش حفظ دسته‌ای از کارت‌های بازی

فکر پرورش حافظه با مشاهده استاد بین المللی حافظه یعنی کار ولو در تلویزیون در من ایجـاد شد. او توانست در زمـان باور نکـردنی دو دقیقه و ۵۹ ثانیه دسته‌ای از کارت‌های بازی را به خاطر سپارد. چطور توانست ۵۲ کارت نامرتبط را درکمتر از سه دقیقه با یکدیگر مرتبط کند؟ این سوال باعث شد که من پاسخ را جستجو کنم. پس از مدت زمان اندکی دریافتم که باید هر کارت را به شکل فرد خاصی تجسم کنم. سپس با استفاده از روش سفر، ترتیب کارت‌ها را به خاطر سپارم.

پس از سه ماه تمرین، نه تنها توانستم دسته‌ای کارت را در کمتر از سه ثانیه حفظ کنم بلکه توانستم ترتیب سه دسته کارت مختلف را نیز به خاطر سپارم. چگونگی این کار را بیان کرده ام.

کارت‌های شماره دار

ابتدا باید برای هر عدد از کارت‌ها، شخص خاصی را در نظر بگیرید. می‌توان هر کارت را به عنوان یک شماره در نظر گرفت. آسانترین راه ترجمه اعداد هر کارت به حروف سیستم دومینیک و سپس انتخاب نام افراد مختلف برای هر حرف است. بنابراین برای مثال کارت شماره ۳، به حرف ت ترجمه می‌شود.

کارت‌های تصویری

در مورد کارت‌های تصویری، ابتدا به تصویر هر کارت نگاه کنید، اگر تصاویر شبیه افرادی است که می‌شناسید، از آن افراد برای شناسایی کارت‌ها استفاده کنید. در غیر این صورت برای هر تصویر، فرد خاصی را درنظر بگیرید و آن را به خاطر بسپارید.

تمرین ۱: آمادگی

پس از اینکه توانستید هر کارت را به شکل فرد خاصی به ذهن بسپارید، برای حفظ مجموعه‌ای از کارت‌های بازی آماده هستید. به هر حال، پیشنهاد می‌کنم که ابتدا با ده کارت کار خود را آغاز کنید.

۱. سفری با ده مرحله تدارک ببینید.

۲. ده کارت انتخاب کنید و برای هر یک فرد خاصی را در نظر بگیرید. هر فرد را در یکی از مراحل سفرتان مجسم کنید.

۳. سفرتان را دوباره مرور کنید و ترتیب کارت‌ها را در دفترچه خود بنویسید.

پیش از بروز اشتباه، برای هر کارت صحیح ده امتیاز در نظربگیرید.

حداکثر امتیاز: ۱۰۰ پرورش نیافته: ۲۰ پیشرفت یافته: ۴۰ حرفه ای: ۹۰

تمرین ۲: مجموعه کارت‌ها

اگر آماده هستید، می‌توانید یک دسته کارت را به خاطر بسپارید. مراحل بالا را انجام دهید، با این تفاوت که این بار با مجموعه‌ای از ۵۲ کارت و بنابراین سفری ۵۲ مرحله‌ای روبرو خواهید بود. زمان انجام این کار را محاسبه کنید.
سعی کنید پس از گذشت چهار هفته، در کمتر از ۱۵ دقیقه ترتیب کارت‌ها را به خاطر سپارید. در نهایت با تمرین مستمر می‌توانید در کمتر از ۵ دقیقه این کار را انجام دهید.

۳۵ - چگونه تقویم انسانی باشیم

اگر فردی، هر تاریخی را از چند قرن پیش عنوان کند، من می‌توانم ظرف چند ثانیه بگویم که این واقعه در کدام یک از روزهای هفته رخ داده است.

برای مثال اگر فردی بگوید که در سیزدهم فوریه سال ۱۹۵۳ ازدواج کرده است، من بلا فاصله می‌گویم که آن روز، جمعه بوده است. چطور این کار را انجام می‌دهم؟

سال، ماه و روز با معادل‌هایی برابر هستند که با استفاده از آن‌ها روزهای هفته آشکار می‌شود. مطابق معمول از سه کلید حافظه یعنی ارتباط، مکان و تصور استفاده می‌کنم. توضیح محاسبات ریاضی این کدها، خارج از حوصله این کتاب است اما به من اعتماد کنید، این روش مؤثر است !

من هر تاریخ را به بخش‌های سازنده آن یعنی سال، ماه و روز تقسیم می‌کنم و به هر بخش کدی از ۰تا۶ می‌دهم. سپس از این کدها برای محاسبه روز هفته استفاده می‌کنم.

کدهای سال

من سیستم کد گذاری را برای سالهای ۱۸۰۰ تا ۲۰۹۹ ابداع کردم ابتدا کد سال‌های ۱۹۰۰ تا۱۹۹۹ را ارائه می‌کنم. نخست شش اتاق خانه‌ام را انتخاب می‌کنم.

برای هر اتاق شماره‌ای از ۰تا ۶ انتخاب می‌کنم. از آنجا که باغ، اتاق نیست به آن شماره صفر را داده‌ام. سپس هر سال را در یک اتاق قرار می‌دهم.

برای حفظ کدهای سال، مکان را با سیستم دومینیک در هم بیامیزید و تصور کنید هر سال شخصی است که در یکی از اتاق‌ها قرار دارد.

سیستم: کدهای سال

اتاق خواب : کد ١

١٩٠١، ١٩٠٧، ١٩١٢، ١٩١٨، ١٩٢٩، ١٩٣٥
١٩٤٠، ١٩٤٦، ١٩٥٧، ١٩٦٣، ١٩٦٨، ١٩٧٤
١٩٨٥، ١٩٩١، ١٩٩٦

آشپزخانه : کد ٥

١٩٠٤، ١٩١٠، ١٩٢١، ١٩٢٧، ١٩٣٢، ١٩٣٨
١٩٤٩، ١٩٥٥، ١٩٦٠، ١٩٦٦، ١٩٧٧، ١٩٨٣
١٩٨٨، ١٩٩٤

انباری: کد ٢

١٩٠٢، ١٩١٣، ١٩١٩، ١٩٢٤، ١٩٣٠، ١٩٤١
١٩٤٧، ١٩٥٢، ١٩٥٨، ١٩٦٩، ١٩٧٥، ١٩٨٠
١٩٨٦، ١٩٩٧،

اتاق مطالعه : کد ٦

١٩٠٥، ١٩١١، ١٩١٦، ١٩٢٢، ١٩٣٣، ١٩٣٩
١٩٤٤، ١٩٥٠، ١٩٦١، ١٩٦٧، ١٩٧٢، ١٩٧٨
١٩٨٩، ١٩٩٥

حمام :کد ٣

١٩٠٣، ١٩٠٨، ١٩١٤، ١٩٢٥، ١٩٣١، ١٩٣٦
١٩٤٢، ١٩٥٣، ١٩٥٩، ١٩٦٤، ١٩٧٠، ١٩٨٠،
١٩٨٧، ١٩٩٢، ١٩٩٨

باغ: کد ٠

١٩٠٠، ١٩٠٦، ١٩١٧، ١٩٢٣، ١٩٢٨، ١٩٣٤
١٩٤٥، ١٩٥١، ١٩٥٦، ١٩٦٢، ١٩٧٣، ١٩٧٩
١٩٨٤، ١٩٩٠

اتاق پذیرایی : کد ٤

١٩٠٩، ١٩١٥، ١٩٢٠، ١٩٢٦، ١٩٣٧، ١٩٤٣
١٩٤٨، ١٩٥٤، ١٩٦٥، ١٩٧١، ١٩٧٦، ١٩٨٢
١٩٩٣، ١٩٩٩

مکان شما باید دارای پنج اتاق و یک باغ باشد. لازم نیست حتماً خانه خود را انتخاب کنید، بلکه می‌توانید هر منطقه‌ای را تقسیم بندی کنید، مبلمان، قاب‌های عکس، پنجره‌ها و ... .

از سیستم تصویری اعداد برای یادآوری اعداد هر اتاق استفاده کنید. بنابراین تصور کنید که یک چوگان در کنار قفسه کتاب در اتاق مطالعه قرار گرفته است، بدین ترتیب به خاطر می‌سپارید که کد ۶ مخصوص اتاق مطالعه است.

مرحله بعد، تبدیل هر سال به فرد است. اگر سیستم دومینیک اعداد ۰۰ تا ۹۹ را فرا گرفته باشید، مشکلی در این رابطه نخواهید داشت. از آنجا که دو رقم سمت چپ سال‌ها

یکسان است، تنها باید دو رقم سمت راست را به افراد تبدیل کنید و سپس هر فرد را در حال انجام کار مخصوص به خود در یکی از اتاق‌ها تصور کنید.

بنابراین اگر به عنوان مثال فردی بگوید که در سال ۱۹۶۱ متولد شده ام، شما تصور می‌کنید که جلال آل احمد در اتاق مطالعه مشغول نوشتن کتابی است و بدین ترتیب کد ۶ بدست می‌آید.

کدهای ماه

مرحله دوم عملیات، یادگیری کدهای عددی ماه‌ها ست. عدد هر ماه به این ترتیب است:

ژانویه	۱	ژوئیه	۰
فوریه	٤	اوت	۳
مارس	٤	سپتامبر	٦
آوریل	۰	اکتبر	۱
مه	۲	نوامبر	٤
ژوئن	۵	دسامبر	٦

بهترین روش برای حفظ اعداد هر ماه، ایجاد ارتباطی تخیلی بین ماه‌ها و کدهای آن‌هاست. برای مثال ژانویه اولین ماه است و کد آن نیز یک است.

سیستم: کدهای روز

یکشنبه	۱	۵شنبه	۵
دوشنبه	۲	جمعه	٦
سه شنبه	۳	شنبه	۰
٤شنبه	٤		

کدهای روز

اکنون نوبت حفظ کدروزهای هفته است. برای مثال اگر عدد شما پانزده است، هر چند عدد ۷ را که می‌توانید از این عدد کم کنید. عدد حاصل یک است که کد روز یک شنبه می‌باشد.

تمرین: کاربرد کدها برای بیان روز هفته

اکنون می‌توانید تمام روزهای هفته را محاسبه کنید. تاریخ ماه «منهای عدد ۷» را با کد ماه و کد سال جمع کنید. اگر عدد کل بیش از ۷ باشد « مثلاً ۹ باشد» هرچند عدد ۷ که می‌توانید از آن کسر کنید. عدد حاصل ۲ است که بیانگر دوشنبه می‌باشد.

اکنون به نحوه محاسبه روز ازدواج تاریخ سیزدهم فوریه سال ۱۹۵۳ توجه کنید:

۱. تاریخ ماه: یعنی ۱۳ از عدد ۷ کسر می‌شود	==	٦
۲. کد ماه: فوریه	==	٤
۳. کد سال:۱۹۵۳	==	۳
٤. عدد کل	==	۱۳

۵. با کسر عدد ۷، عدد حاصل ٦ خواهد بود.

٦. عدد ٦ مربوط به روز جمعه است.

اکنون با استفاده از روش بالا روز تولد خود یا یکی از دوستانتان را بدست آورید.

محاسبه سال کبیسه

اگر در میان محاسبات شما، سال کبیسه وجود داشته باشد، باید تغییر کوچکی در محاسبات انجام دهید.

اگر تاریخ شما بین اول ژانویه تا دوم باشد، این تغییر باید اعمال شود در این مورد، پیش از کسر عدد ۷ از عدد کل، عدد یک را از عدد هفت کسر کنید.

۳۶- روش یادآوری رویدادهای تاریخی

می‌توان با کاربرد سیستم دومینیک و سه کلید حافظه یعنی ارتباط، مکان و تصور، سال‌های مختلف قرن بیستم را به خاطر سپرد. تنها کافی است اعداد را به افراد و کارهایشان تبدیل و به وقایع مرتبط کنیم.

۱ . اجازه دهید توصیف وقایع، تصویر کلیدی در اختیارتان بگذارد.

۲ . به تاریخ نگاه کنید و با استفاده از سیستم دومینیک دو رقم سمت راست آن را به حرف اول نام افراد تبدیل کنیم. لازم نیست دو رقم سمت چپ را تغییر دهید زیرا در همه سال‌ها مشترک هستند.

۳ . تصویر کلیدی را با افراد و کارهایشان مرتبط کنید و تصویری ذهنی ایجاد کنید.

در تمرین صفحه بعد، چند رویداد مهم تاریخی ارائه شده است.

بیایید با کاربرد سه مرحله بالا، اولین تاریخ را به خاطر بسپاریم. نخست آنکه این رویداد، تصویر ساده قدم نهادن یک انسان به سطح کره ماه را در ذهن من تداعی می‌کند.
دوم آنکه با کاربرد سیستم دومینیک، دو رقم سمت راست تاریخ را به حرف اول نام فردی خاص تبدیل می‌کنم.
بین رویداد و کاری که برای این فرد در مرحله دومینیک ۳ در نظر گرفته‌اید، ارتباط برقرار کنید. بدین ترتیب تصویری ذهنی بین رویداد و تاریخ آن ایجاد می‌شود و به راحتی می‌توانیم آن‌ها را حفظ کنیم.

تمرین: رویدادهای تاریخی قرن بیستم

با استفاده از مراحل توضیح داده شده، طی پنج دقیقه این رویدادها را به خاطر بسپارید:

رویداد	سال
قدم نهادن اولین انسان به کره ماه	۱۹٦۹
فرو ریختن دیوار برلین	۱۹۸۹
بمباران اتمی هیروشیما	۱۹٤٥
ترور ماهاتما گاندی	۱۹٤۸
شکستن سد	۱۹۷۲
آغاز جنگ فالکلند	۱۹۸۲
غرق شدن کشتی تایتانیک	۱۹۱۲
بحران موشک کوبا	۱۹٦۲
زلزله سان فرانسیسکو	۱۹۰٦
رفتن یوری گا گارین به فضا	۱۹٦۱
مرگ الویس پرسلی	۱۹۷۷
کشف پنی سیلین	۱۹۲۸
فاجعه سفینه هیندنبرگ	۱۹۳۷

اکنون سعی کنید رویدادها و تاریخ آن‌ها را در دفترچه خود بنویسید.
برای هر پاسخ صحیح یک امتیاز در نظر بگیرید.

حداکثر امتیاز:۱٥ پرورش نیافته: ۳

پیشرفت یافته: ۷ حرفه ای: ۱٤

۳۷- شماره تلفن‌ها و تاریخ‌های مهم

اگر سیستم دومینیک را به کاربرده باشید، باید فهرستی از صد نفر با کارهای آن‌ها داشته باشید که هر یک نشانگر یکی از اعداد ۰۰ تا ۹۹ هستند. پس از اینکه توانستید هر دو عدد را به شکل فردی خاص و کارش در نظر بگیرید، می‌توانید ترتیب اعداد بیشتری را نیز به خاطر سپارید.

هر جفت عدد، حرف اول نام فردی را برایتان تداعی می کند. با کمی‌تمرین، شناسایی اعداد دو رقمی همانند شناسایی اشکال اعداد یک رقمی آسان می‌شود. برای یادآوری هر عدد، تصویر شخص مربوط به آن را در مکان مورد نظرتان مجسم کنید. برای مثال اگر قرار است فردا با اتوبوس شماره ۶۱ مسافرت کنید، تصور کنید جلال آل احمد در ایستگاه اتوبوس ایستاده یا راننده اتوبوس است و در همین حین کتابی می‌نویسد.

شماره تلفن

چطور می‌توان با استفاده از سیستم دومینیک، شماره تلفن‌ها را به خاطر سپرد؟ فرض کنید که قصد حفظ شماره تلفن آرایشگاهتان را دارید.

شماره تلفن آرایشگاه = ۲۲۶۸۳۵۷

ابتدا، محیط داخل سالن را که مرتباً می‌بینید، مجسم کنید. سپس با استفاده از سیستم دومینیک، شماره را به سه بخش و سه شخص تبدیل کنید. در مورد اولین شماره سمت راست می‌توانید از سیستم تصویری اعداد استفاده کنید:

می‌توانید اعداد را به این بخش‌ها تقسیم کنید:

۷ ۳۵ ۶۸ ۲۲

برای حفظ هر جفت عدد، از تصویرفردی که در سیستم دومینیک برای آن در نظر گرفته‌اید استفاده کنید. برای حفظ عدد هفت می‌توانید از تصویر بومرنگ استفاده کنید. تنها کاری که باید انجام دهید این است که اشخاص هر یک از اعداد را در محیط آرایشگاه با یکدیگر ارتباط دهید.

سیستم پیچیده دومینیک

یادآوری مناسبت‌های گوناگون از جمله روز مادر، تولد یکی از آشنایان یا سالگرد ازدواج با کاربرد اصول مشترک میسر است. مکانی که قصد دارید روش خود را در آن جای دهید، باید به نحوی با فرد مورد نظرتان مرتبط باشد. فرض کنید تولد دختر خواهرتان، یازدهم تیر است. چطور می‌توان این تاریخ را به خاطر سپرد؟

تیر، ماه چهارم سال است، بنابراین این عدد به دست می‌آید. با استفاده از سیستم دومینیک به عنوان مثال به این نتیجه می‌رسیم: آلبرت انیشتین «الف الف = ۱۱» تفنگی در دست دارد «کار هومن پورمند = ۰۴» می‌توانید این صحنه را در خانه دختر خواهرتان تجسم کنید. در این روش، نام شخص، نشان دهنده روز و کار او نشان دهنده ماه است.

در این روش از ترکیبی از یک فرد با کار فرد دیگر استفاده کردیم. یک فرد، کار فرد دیگر را انجام می‌دهد. من این روش را، سیستم پیچیده دومینیک نامیده ام. البته می‌توان هر دو فرد را با انجام کار خود فرض کرد. اما این روش پیچیده‌تر خواهد شد، زیرا با دو شخص و دو کار مواجه می‌شویم. در عوض ما صحنه را به یک شخص و یک کار محدود کرده ایم، بنابراین، حفظ این صحنه در ذهن آسانتر است.

تمرین: کاربرد سیستم پیچیده دومینیک

در زیر، فهرستی از اعداد دو رقمی دوتایی آورده شده است. برای حفظ هر جفت عدد از نام یک فرد و کار فرد دیگر استفاده کنید. اعداد را به حرف اول نام افراد سیستم دومینیک تبدیل کنید. لازم نیست حروف را در دفترچه یادداشت کنید.

76 16	61 68	97 33	42 88	36 27
96 08	59 20	10 77	30 04	65 83
06 52	35 00	55 81	99 26	03 53
89 72	57 32	07 51	49 73	39 43
62 60	12 56	31 05	75 82	66 85
21 09	29 80	34 95	41 90	67 84
17 87	71 25	58 47	44 28	63 11
94 79	01 74	38 18	23 70	91 40
86 15	92 46	22 19	24 48	69 93
98 36	64 14	45 02	50 78	13 54

۳۸- روش یادآوری اخبار

روزنامه‌ها، منابع اطلاعاتی ارزشمندی برای تمرین روش‌های حافظه هستند. چالش از مجموعه‌ای از مطالب یک صفحه حاصل می‌شود. مطالبی از قبیل جزئیات پرونده پیچیده کلاهبرداری، طرح احداث پل معلق یا انجام مذاکرات بین المللی بین دو قدرت خارجی.

غالباً روزنامه‌ها رویدادها را یکی پس از دیگری بیان می کنند. ممکن است برخی موضوعات یک یا چند هفته، تیتر اول روزنامه‌ها باشد و سپس ناپدید شود. پس از مدتی تحولات این رویداد نقل قول می‌شود، اما در این هنگام ما نکات ظریف موضوع اصلی را فراموش کرده ایم.

در تمرین زیر می‌توانید با کاربرد روش سفر و روش ایجاد ارتباط، موضوعات خبری را دنبال و فراخوانی کنید. یک موضوع خبری شامل تاریخ، اسامی «به خصوص نام سران خارجی» ، جناح‌های سیاسی، ائتلاف‌های خارجی، آمار و... می‌باشد.
در چنین شرایطی برای حفظ این اطلاعات، با چالش انتخاب روش مناسب از گنجینه ابزار حافظه خود مواجه می‌شوید. حفظ این اطلاعات، درک شما را از محتوای کلی موضوع خبری بالا می‌برد.
می‌توانید از صفحات مالی و تجاری روزنامه‌ها برای ارزیابی توانایی حفظ ارقام استفاده کنید. اگر به ورزش علاقه داشته باشید، می‌توانید جداول ورزشی لیگ‌های مختلف را به خاطر بسپارید.

تمرین: دنبال کردن مطالب خبری

این روش به شما کمک می‌کند که نکات مهم خبری را به ذهن بسپارید.

۱. سه موضوع جداگانه و نا مشابه را طی یک ماه دنبال کنید. برای هر موضوع یک سفر تدارک ببینید، برای مثال می‌توانید داستانی را در پارک نزدیک منزلتان جای دهید. سعی کنید سفرهایی را انتخاب کنید که در صورت لزوم بتوان مراحل بیشتری را به آن افزود. برای مثال، ممکن است آخرین مرحله سفر شما به محل کار، به اولین مرحله سفر شما به باشگاه ورزشی متصل شود.

۲. هنگام مطالعه یک مقاله، رویدادهای فرعی را از نکات اصلی جدا کنید. بر مطالب، حقایق و دقایقی متمرکز شوید که موضوع اصلی مقاله هستند.

۳. اطلاعات را با استفاده از روش‌های گوناگونی به خاطر بسپارید. برای مثال، روش یادآوری اسامیو چهره‌ها برای حفظ افراد، سیستم دومینیک برای حفظ آمار و ارقام، سیستم دومینیک برای حفظ تاریخ‌ها، روش یادآوری کشورها و پایتخت‌ها برای حفظ نام کشورها و ... . این اطلاعات را در صحنه‌ای تجسم کنید. برای مثال، یک سیاستمدار در زمان و مکانی خاص سخنرانی کرد. سپس این تصویر را در یکی از مراحل سفرتان قرار دهید.

۴. دفعه بعد که مقاله‌ای در مورد همین موضوع مطالعه می‌کنید، ابتدا سفرتان را مرور کنید و از قرارگیری اطلاعات قبلی در حافظه‌تان مطمئن شوید. پس از پایان جریان یک رویداد، از پنج قانون مرحله ۳۰ برای تثبیت اطلاعات در حافظه بلند مدت خود استفاده کنید.

۳۹- روش یادآوری برندگان جایزه اسکار

اگر شما از جمله افراد علاقمند به فیلم و سینما هستید، باید با برندگان جایزه اسکار چند سال اخیر آشنا باشید. به علاوه می‌توانید به یادآورید که هر یک از فیلم‌ها در چه سالی برگزیده شده است؟ به فهرست زیر توجه کنید. چطور نام فیلم‌ها و تاریخ‌ها را به خاطر می‌سپارید؟

فهرست: نام فیلم‌های برنده جایزه اسکار از سال ۱۹۷۱ تا ۲۰۰۰

ارتباط فرانسوی	۱۹۷۱	گروه نظامی	۱۹۸٦
پدرخوانده	۱۹۷۲	آخرین امپراتور	۱۹۸۷
نیش	۱۹۷۳	مرد بارانی	۱۹۸۸
پدرخوانده ۲	۱۹۷٤	رانندگی خانم دیس	۱۹۸۹
پرواز بر فراز آشیانه فاخته	۱۹۷٥	رقص با گرگ‌ها	۱۹۹۰
راکی	۱۹۷٦	سکوت بره‌ها	۱۹۹۱
آنی هال	۱۹۷۷	نابخشوده	۱۹۹۲
شکارچی	۱۹۷۸	فهرست شیندلر	۱۹۹۳
کرامر علیه کرامر	۱۹۷۹	پسر جنگل	۱۹۹٤
مردم عادی	۱۹۸۰	شیر دل	۱۹۹٥
ارابه آتش	۱۹۸۱	بیمار انگلیسی	۱۹۹٦
گاندی	۱۹۸۲	تایتانیک	۱۹۹۷
محبوبیت	۱۹۸۳	شکسپیر عاشق	۱۹۹۸
آمادوس	۱۹۸٤	پری آمریکایی	۱۹۹۹
خارج از آفریقا	۱۹۸٥	گلادیاتور	۲۰۰۰

تمرین: برندگان جایزه اسکار

برای حفظ نام و تاریخ فیلم‌های بالا، فقط کافی است که سفری با ۳۰ مرحله تدارک ببینیم. اگر می‌خواهید این اطلاعات را در حافظه بلند مدت خود ذخیره کنید، پیشنهاد می‌کنم مسیری مرتبط، برای مثال، سینمای نزدیک خانه‌تان را به عنوان مسیر سفر انتخاب کنید.

فهرست زیر، ده مرحله ابتدایی سفر برای حفظ نام ده فیلم اول می‌باشد:

۱. گیشه بلیط
۲. بوفه
۳. پرده سینما
٤. ردیف اول
۵. ردیف آخر
٦. نور افکن (پراژکتور)
۷. سالن انتظار
۸. طبقه دوم
۹. درب‌های خروج
۱۰. ایستگاه تاکسی

در نهایت سفر را به داخل شهر کشانده‌ام و مراحل پنجم و دهم یعنی ردیف آخر و ایستگاه تاکسی را به عنوان یادآوری ذهنی در نظر گرفته ام.
سپس نام هر فیلمی را به تصویری کلیدی‌ترجمه کرده‌ام و آن را در یکی از مراحل سفرقرار داده‌ام بنابراین مجسم کنید که در مرحله اول فردی با لهجه فرانسوی، بلیط را به دستم می‌دهد. در مرحله دوم مجسم می‌کنم پدرخوانده‌ام در حال خرید از بوفه است. در مرحله سوم تصویر پرواز و وزوز زنبوری بر بالای پرده سینما را مجسم می‌کنم و به همین ترتیب.

در اینجا نیاز نیست که با کمک سیستم دومینیک، سال‌ها را به افراد خاص تبدیل کنیم. زیرا فیلم‌ها به ترتیب سال گزینش آورده شده و طی سفر، ناخودآگاه در ذهنمان جای می‌گیرند.

من مرحله نهم و دهم را به عنوان یادآوری ذهنی انتخاب کرده‌ام، بدین ترتیب می‌توانم با مراجعه به این مراحل و سالهای آن‌ها، فیلم‌ها و سالهای بین این مراحل را به راحتی به یاد آوریم.

اکنون سفری برای خود تدارک ببینید. می‌توانید مانند من از سینما استفاده کنید یا مکان کاملاً مختلفی را در نظر بگیرید. فراموش نکنید که مراحل پنجم، دهم، پانزدهم و بیستم را به عنوان مراحل یاد آوری ذهنی در نظر بگیرید.

اکنون سعی کنید نام فیلم‌ها و تاریخ آن‌ها را در دفترچه خود یادداشت کنید.

برای هر پاسخ صحیح یک امتیاز در نظر بگیرید.

حداکثر امتیاز: ۲۳ پرورش نیافته: ۵

پیشرفت یافته: ۱۷ حرفه ای: ۲۲

۴۰- روش یادآوری اشعار

یکی از اهداف وزن و قافیه این است که شعر را قابل یادآوری کند. ما از اصطلاح «از برخواندن» استفاده می‌کنیم که اصطلاح مناسبی است. اگر بتوانیم شعر را با احساس و موسیقی‌اش درک کنیم، شانس ما برای یادآوری شعر بیشتر خواهد بود. اما متأسفانه افراد کمی از حفظ شعر، لذت می‌برند.

در این مرحله خواهید دید که روش سفر، ابزاری مؤثر برای حفظ اشعار است. هنگام انتخاب سفر برای حفظ اشعار، گشودن فضاها، موقعیت را بهتر می‌سازد زیرا من برای هر مرحله از سفرم چندین تصویر کلیدی خلق می‌کنم و وجود مکان‌های متعدد، امکان گسترش تخیلاتم را فراهم می‌کند.

نظر من این است که کلمات خاص هر بیت را به تصاویر کلیدی مرتبط تبدیل کنیم و سپس مجموعه آن‌ها را در یکی از مراحل سفر جای دهیم.

تمرین زیر امکان کاربرد این روش را فراهم می‌کند. در هر مرحله از سفر بین مکان سفر و اولین کلمه هربیت و موضوع اصلی آن بیت ارتباط برقرار کنید. بسته به پیچیدگی هر بیت، ممکن است مجبور باشید چندین کلمه کلیدی بیت را به خاطر بسپارید.

تمرین: یادآوری ابیات شعر

۱. شعر زیر را که یکی از سرودهای پرسی بیشی شلی است بخوانید و سفری ۱۴ مرحله‌ای تدارک ببینید.

قصیده باد غرب

ای باد غرب، تو با فصل پاییز نفس می‌کشی (۹)
تو از حضور غایب برگ‌های مرده حکایت می‌کنی (۸)
که مانند ارواح از افسون‌گران می‌گریزند (۶)
برگ‌های زرد و سیاه و رنگ پریده (۷)
و آفت زده؛ باد غرب، ارابه ات را (۶)
به سوی بستر سرد و تاریک ما می‌تازانی (۸)
دانه‌های بالدار در بستر سرد خود (۶)
همانند اجسادی در گور هستند (۵)
تا خواهر لاجوردی تو یعنی بهار از راه برسد (۹)
صدای شیپور او زمین خفته را بیدار می‌کند و (۹)
با رویش جوانه‌های خوشبو در هوا (۶)
دشت و صحرا را از رنگ و بوی خوش پرمی‌کند (۱۰)
ارواح خبیث که در اطراف سرگردانند، (۶)
مخرب و پا بر جا، گوش کن ! (۵)
تعداد کل واژه‌ها (۱۰۰)

سعی کنید طی پانزده دقیقه واژه‌های این ابیات را به خاطر بسپارید.

در آغاز سفر، برای یادآوری مصراع اول یک تصویر کلیدی انتخاب کنید، مثلاً گاوچران غربی و وزش باد پاییزی. این دو تصویر را به یکدیگر مرتبط کنید و در اولین مرحله سفرتان جای دهید. بنابراین اولین موقعیت من، ورود به پارکی در فصل پاییز و تجسم گاو چران غربی که با وزش باد در هوا معلق است، می‌باشد.

در مصرع دوم چه کلمه کلیدی می‌توان یافت؟ شاید کلمه «مرده». می‌توانید تصور کنید که جسدی روی برگ‌های پاییزی راه می‌رود تا محتوای مصرع دوم شعر را به شما یادآوری کند.

در ادامه قصیده نیز می‌توانید با استفاده از نیروی تخیل و سیستم الفبا واژه‌های کلیدی شعر را به خاطر بسپارید. پس از حفظ ۱۴ مصراع قصیده، سعی کنید آن را در دفترچه خود بنویسید.

تعداد واژه‌های صحیح را محاسبه کنید. برای هر واژه صحیح یک امتیاز در نظر بگیرید.

حداکثر امتیاز: ۱۰۰ پرورش نیافته: ۱۵

پیشرفت یافته: ٤٠ حرفه ای: ۹۳

فصل ٤

طرح پیشرفته حافظه

- مرحله ٤١: روش اتاق رومی
- مرحله ٤٢: روش یادآوری وقایع تاریخی و آینده
- مرحله ٤٣: روش ذخیره حافظه‌ای در حافظه
- مرحله ٤٤: روش حفظ اعداد دوتایی
- مرحله ٤٥: روش حفظ فرهنگ واژگان
- مرحله ٤٦: روش حفظ چند دسته کارت بازی
- مرحله ٤٧: روش حفظ اتاقی مملو از جمعیت
- مرحله ٤٨: جسم سالم، حافظه سالم
- مرحله ٤٩: روش موفقیت در بازی‌ها و سرگرمی‌ها
- مرحله ٥٠: بازی‌هایی برای افزایش نیروی حافظه
- مرحله ٥١: تمرین‌های حفظ اعداد
- مرحله ٥٢: اکنون حافظه شما چگونه است؟

حال که به فصل پایانی این کتاب رسیده‌اید، زمان آن رسیده است که ماهیچه‌های حافظه‌تان را ورزیده‌تر کنید. در برخی از مراحل، با شکل پیشرفته‌تر مراحل قبل آشنا می‌شوید.

برای مثال در مراحل ٤١ و ٤٣ با سطح پیشرفته روش سفر برای افزایش ظرفیت ذخیره حافظه‌تان آشنا می‌شوید. و در مرحله ٤٦، روش به خاطرسپاری چند دسته کارت بازی با استفاده از سیستم دومینیک پیچیده بیان می‌شود.

شما فرصت رویارویی با چالش‌های دنیای قهرمانی حافظه از جمله تست اعداد چند رقمی را می‌یابید. این تمرین‌ها بسیار مشکل هستند اما من اطمینان دارم که با استفاده از روش‌های نوین و پیشرفته من از قبیل سیستم کد چند رقمی برای یادگیری ترتیب اعداد چند رقمی موفق خواهید شد.

در چند مرحله پایانی این کتاب، بازی‌ها و راهنمایی‌هایی برای افزایش نیروی حافظه ارائه شده است. همچنین تمرین‌های دوره‌ای وجود دارد که روش‌های حفظ اعداد را در شما تثبیت می‌کند. با انجام تمرین‌های مرحله ٥٢ می‌توانید میزان افزایش نیروی حافظه‌تان را نسبت به مرحله اول ارزیابی کنید.

۴۱- روش اتاق رومی

در مرحله ۱۰ با استفاده از روش سفر توانستید فهرست ده موردی را به خاطر سپارید. آیا هنوز آن‌ها را به یاد دارید؟ تماس با دامپزشک، تعمیر عینک دودی، طبخ کیک و ... .

اگر این فهرست را به یاد دارید، احتمالاً به این دلیل است که هنوز می‌توانید سفر ده مرحله‌ای مربوط به آن را به یاد آورید.

با استفاده از همان تعداد اتاق، قصد دارم سفر ده مرحله‌ای را به سفری برای ذخیره پنج، ده یا ۵۰ مورد بیشتر تبدیل کنم. این کار از طریق ترکیب روش سفر با روش اتاق رومی میسر می‌شود.

روش اتاق رومی بر مبنای برقراری بین اشیاء گوناگون یا مناطق خاصی از اتاق با اطلاعات مورد نظر شما استوار می‌باشد، می‌توان این روش را سفری در خلال سفر دیگر نامید. بنابراین می‌توانید در اولین ایستگاه سفرتان یعنی در ورودی، این پنج ایستگاه کوچک را طراحی کنید: پله‌ها، صندوق پست، زنگ در، دستگیره و چهارچوب در. این پنج شیء باید در جهت عقربه‌های ساعت در چشم ذهنتان مجسم شوند.

اگر اکنون در اتاق هستید، از چپ به راست اتاق را از نظر بگذرانید. چند شیء در آنجا وجود دارد؟

شاید میز، صندلی، پنجره، تلویزیون و دو یا چند قاب عکس وجود داشته باشد. با کمی‌تفکر در می‌یابیم که صدها وسایل، اسباب، ظروف آشپزخانه، کتاب و غیره وجود دارد که می‌توانید آن‌ها را با موارد موجود در فهرست مرتبط کنید.

تمرین: اتاق رومی

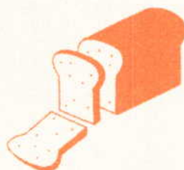
در این تمرین با پنجاه اقلام خرید مواجه می‌شوید که من از شما می‌خواهم با یک‌بار مشاهده، آن‌ها را به خاطر بسپارید. لازم نیست مراحل سفر ده مرحله‌ای را افزایش داد. در عوض با انتخاب پنج شیء اسباب یا فضاهای کوچک هر اتاق، فضای ذخیره حافظه‌تان را به عدد پنجاه افزایش دهید.

پس از اینکه سفری با ده مرحله و پنج زیرمجموعه برای هر مرحله تدارک دیدید و از حفظ ترتیب مراحل مطمئن شدید، طی پانزده دقیقه، فهرست پنجاه موردی زیر را به خاطر بسپارید. هر یک از موارد را با یکی از اشیای خانه‌تان مرتبط کنید و از بازگشت و مرور این ارتباطات برای تثبیت بیشتر آن‌ها در ذهنتان بپرهیزید. به نیروی تخیل خود اطمینان داشته باشید و مطمئن باشید که با کاربرد روش سفر و ارتباط تخیلی می‌توانید این فهرست را در حافظه بلند مدت خود جای دهید. تنها پس از اتمام کار می‌توانید برای استحکام ارتباطات، فهرست را مرور کنید.

فهرست خرید

۱. گلدان
۲. نان
۳. نوار درزگیر
٤. کره
۵. سوسیس
٦. کتاب آشپزی
۷. قهوه
۸. فلفل
۹. لامپ
۱۰.چمدان







۱۱. خمیر دندان
۱۲. قیچی
۱۳. باطری
۱۴. صابون
۱۵. سوزن
۱۶. تلمبه
۱۷. جام
۱۸. عطر
۱۹. کفش
۲۰. اسباب بازی
۲۱. دسته کلید
۲۲. مداد
۲۳. لوح فشرده
۲۴. گردنبند
۲۵. چکش
۲۶. روزنامه
۲۷. شیر
۲۸. گل لاله
۲۹. لپ تاپ
۳۰. دوربین
۳۱. دست بند طلا
۳۲. بستنی
۳۳. قرص
۳۴. بادکنک آبی
۳۵. لیوان
۳۶. نوشابه
۳۷. هلو
۳۸. تخم مرغ
۳۹. ماهی
۴۰. میخ
۴۱. سبد حصیری
۴۲. ماست
۴۳. شمع
۴۴. جاشمعی
۴۵. چوگان
۴۶. نقشه
۴۷. کارت بازی
۴۸. بادبادک
۴۹. ماشین حساب
۵۰. رنگ قرمز






اولین مرحله را با یکدیگر مرور می‌کنیم. چگونه پنج مورد اول فهرست را با پنج مرحله کوچک سفرتان مرتبط می‌کنید؟ می‌توانید خود را مجسم کنید که در آستانه در ورودی ایستاده‌اید و مجبور هستید برای ورود، گلدان بزرگی را از سر راه خود کنار بزنید. سپس می‌بینید قرص نانی از صندوق پست بیرون آمده است. متوجه می‌شوید که زنگ در با نوار درزگیر پوشیده شده است.

هنگامی که دست خود را روی دستگیره در می‌گذارید، دستتان لیز می‌خورد زیرا دستگیره در کره‌ای است. هنگامی که قصد دارید در را باز کنید، می‌بینید یک ردیف سوسیس از چارچوب در آویزان است.

حالا به سراغ مرحله دوم سفرتان بروید و پنج مورد بعدی فهرست را با پنج ایستگاه کوچک بعدی مرتبط کنید و به همین ترتیب تا انتهای سفر ادامه دهید.

اکنون سعی کنید موارد را به یاد آورید. آن‌ها را به ترتیب در دفترچه‌تان بنویسید. این آزمون بسیار مشکل است و من از شما انتظار ندارم پنجاه مورد را به یادآورید.

برای هر مورد صحیح دو امتیاز در نظر بگیرید.

حداکثر امتیاز: ۱۰۰   پرورش نیافته: ۵

پیشرفت یافته: ۲۲   حرفه ای: ۹۰






٤٢- روش یادآوری وقایع تاریخی و آینده

در مرحله ۳۶ نحوه حفظ تاریخ‌های قرن بیستم را فراگرفتیم. ما با استفاده از سیستم دومینیک، دو رقم آخر تاریخ‌ها را به اسامی افراد تبدیل کردیم. به هر حال اگر بخواهیم وقایع تاریخی و آینده را به خاطر بسپاریم، باید چهار رقم هر سال به خصوص را به ذهن بسپاریم.

بدین منظور با کاربرد سیستم دومینیک پیچیده، سال را به تصویری مرکب «شخص به اضافه کار» تبدیل می‌کنیم. سپس ارتباطی بین این تصویر و رویداد مورد نظر ایجاد می‌کنیم. به این رویداد فرضی توجه کنید: تصور کنید که در سال ۱۸۰۸ یک شامپانزه توانسته برای اولین بار ترتیب کارت‌های بازی را حفظ کند. چگونه این رویداد را به خاطر سپارم؟

نخست سال ۱۸۰۸ را به ایرج دارستانی «الف د= ۱۸» که میمونی در دست دارد «کار هلیا درودگر هـ د = ۰۸» تبدیل می‌کنم. سپس تصویر کلیدی شامپانزه‌ای را که کارت بازی در دست دارد به عنوان رویداد مورد نظر، انتخاب می‌کنم. سپس به مکان مناسبی برای ذخیره و مرتبط کردن این تصاویر نیاز دارم.

من تصویر ایرج دارستانی را که میمون در دست دارد در باغ وحش که محل زیست شامپانزه است ذخیره می‌کنم. با به کار بردن روند تخیلی، رویداد مورد نظر و تاریخ آن به وضوح در حافظه شما جای می‌گیرد.

به هر حال می‌توانید سفری تدارک ببینید و هر رویداد را در یکی از مراحل آن قرار دهید.

تمرین: وقایع تاریخی و آینده

طی پنج دقیقه رویدادهای تخیلی زیر و تاریخ آن‌ها را به خاطر بسپارید. در صورت تمایل از سفر ۱۵ مرحله‌ای استفاده کنید.

رویداد	سال
۱. سال اختراع ماشین	۱۹۱۱
۲. ظهور شترهای پرنده	۱۲۳٤
۳. حکمرانی زنان بر جهان	۲۰۷۸
٤. بلعیده شدن پیانویی توسط موسیقی‌دان	۱٤٤٤
۵. کشف اقیانوس اطلس در قطب شمال	۱٦۱۲
٦. هجوم قوربارغه‌های آدم خوار	۱۸۹۳
۷. کاربرد جوهر هشت پا به عنوان کیمیای جوانی	۱۷۵۹
۸. ارزش بیشتر سیب زمینی نسبت به طلا	۲۰۲٤
۹. احداث منطقه آزاد شعبده بازی در پاریس	۱۰٦۵
۱۰. کاربرد کلمه «سلام» برای اولین بار	۱۱۳۰
۱۱. سخن گفتن دوچرخه‌ها	۱۳٤۲
۱۲. کاربرد گیتار به عنوان تیروکمان	۱۲۷٦
۱۳. انتخاب درخت نارون به عنوان رئیس جمهور پرو	۲۰٦٤
۱٤. کشف بدون خطر بودن حریق در زیر آب	۱٤۸۹
۱۵. کشته شدن انسان مجهز به‌خودکار توسط شمشیر	۱۹۹۸

سعی کنید رویدادها و سال آن‌ها را در دفترچه خود یادداشت کنید.

برای هر پاسخ صحیح یک امتیاز در نظر بگیرید.

حداکثر امتیاز: ۱۵ پرورش نیافته: ۳ پیشرفت یافته: ۹ حرفه‌ای ۱٤

۴۳- روش ذخیره حافظه‌ای در حافظه

در مرحله ۴۱ ملاحظه کردیم که روش اتاق رومی همانند سفری در خلال سفر دیگر بود. در این روش وسایل مختلف اتاق با اطلاعات مورد نظر ما مرتبط می‌شود. اکنون موارد واقعی هر فهرست را با موارد دیگر مورد نظرمان مرتبط می‌کنیم؛ به عبارتی دیگر حافظه‌ای را در حافظه دیگرذخیره می‌کنیم.این روش را با یک مثال توضیح می‌دهم. به دو ستون واژه‌های نا مرتبط زیر توجه کنید:

ماسه	رزیتا
خنده	هوشنگ

به ستون نام‌ها نگاه کنید و تصویر آشنایان یا یکی از افراد معروف با همین نام را در یکی از مراحل سفرتان مجسم کنید. فراموش نکنید که از نیروی تخیلتان استفاده کنید، اگر نمی‌توانید فردی را با نام رزیتا پیدا کنید، تصویری از گل رز را مجسم کنید. پس از اینکه نام‌ها را به خاطر سپردید، سفرتان را مرور و این بار هر نام را به یکی از واژه‌های ستون دوم مرتبط کنید. بنابراین اگر رزیتا «یا گل رز» را در اولین مرحله سفرتان «در ورودی» قرار داده‌اید، این بار نیز او را در آستانه در ورودی تصور کنید با این تفاوت که اکنون بسته‌ای ماسه در دست دارد «یا کمی ماسه در زیر گل رز». در دومین مرحله سفر، هوشنگ را تصور می‌کنید که منتظر شماست و لبخندی برلب دارد.

تمرین: حافظه در خلال حافظه

سعی کنید فهرست زیر را به خاطر بسپارید. از روش سفر و تخیل نیرومندتان برای ایجاد ارتباط استفاده کنید.

نام فرد	صفت
سوسن	مجله
فرشته	تلفن
هوشنگ	محبت
آناهیتا	پرواز
داوود	عصبانیت
کامران	نقاش
نازنین	میزبان
فرخ	خواب
آرش	دست
دومنیک	کارت بازی
مریم	استخوان
فرید	گیجی
ساناز	آهنگ
بهرام	ساعت
اسکندر	سر آشپز
نیوشا	پیانو
ساسان	نردبان
خشایار	منگنه
رعنا	آیروبیک

۱. سفری با بیست مرحله در نظر بگیرید. در هر مرحله از سفر، تصویری از یک فرد یا شیء که یادآور نام او می‌باشد، قرار دهید.
۲. پس از به خاطر سپاری نام افراد، دوباره سفر را مرور کنید و این بار نام هر فرد را با کلمه‌ای از ستون مقابل مرتبط کنید.
۳. پس از انجام این کار، طی دودقیقه کل سفر را مرور کنید. سپس طی پنج دقیقه نام‌های دوستون را در دفترچه‌تان یادداشت کنید.
برای هر نام فرد صحیح و هر صفت صحیح به طور جداگانه یک امتیاز در نظر بگیرید

حداکثرامتیاز: ٤٠ پرورش نیافته: ۸
پیشرفت یافته: ٢٦ حرفه ای: ۳۸

اگر جمع امتیازات شما ۱۳یا بیشتر باشد، می‌توانید خود را بیشتر ارزیابی کنید. از دوستتان بخواهید بیست سؤال در مورد این چهل کلمه از شما بپرسد. برای مثال، «چه کسی با عصبانیت مرتبط است»؟، هجدهمین شخص فهرست کیست و با چه کلمه‌ای مرتبط است؟ یا «چه کسی پیش از فردی که با آهنگ مرتبط است قرار دارد»؟ بدین وسیله توانایی خود در بررسی سفر و فراخوانی اطلاعات گوناگون را در می‌یابید.
در این تمرین می‌توان اطلاعات بیشتری را به همین ترتیب به خاطر سپرد. برای مثال سوسن مجله‌ای در مورد موسیقی دانان چینی می‌خواند.

٤٤- روش حفظ اعداد دوتایی

سیستم دوتایی یا دودویی، زبان کامپیوتر است. در ریاضیات، این سیستم بر مبنای دورقم ۰ و ۱ می‌باشد. این سیستم یکی از ساده‌ترین راه‌ها برای نشان دادن اطلاعات است زیرا تنها از دو نماد ۰و۱ استفاده می‌شود.

آزمون دوتایی یکی از آزمون‌های مهم قهرمانی حافظه است. در سال ۲۰۰۴، مردی انگلیسی به نام بن پریدمور با حفظ ۳۷۰۵ رقم دوتایی ظرف سی دقیقه رکورد جدیدی را به ثبت رساند. اگر سیستم دومینیک اعداد ۰۰تا۹۹را فراگرفته باشید، اکنون ابزاری برای حفظ اعداد دوتایی دارید. این سیستم یادآوری عدد دوازده رقمی را با استفاده از سیستم دومینیک پیچیده و ایجاد تصویری ساده ممکن می‌سازد.

کد دوتایی

هنگامی که با زنجیره‌ای از اعداد صفر و یک مواجه می‌شویم، نخست باید آن‌ها را به گروه‌های کوچکتر سه رقمی‌تبدیل کنیم. سپس به دلایلی که آشکار خواهد شد، باید برای هر گروه یک عدد یک رقمی در نظر بگیرید. در فهرست زیر، هشت گروه سه رقمی و عدد یک رقمی معادل آن‌ها آورده شده است:

010 = ۶	110 = ۴	011= ۲	000 = ۰
101 = ۷	100 = ۵	111= ۳	001 = ۱

این کد آسان را به خاطر بسپارید، کد اعداد 0تا3 به آسانی قابل یادآوری است. وجود عدد یک ➤ کد 1، وجود دو عدد یک ➤ کد 2، وجود سه عدد یک ➤ کد 3 اما کد اعداد 4تا 7 مشکل‌تر است. می‌توانید از نیروی تخیل برای یادآوری این کدها استفاده کنید. برای مثال 110 تصویر توپ فوتبالی را که به سوی دو فرد پرتاب

می‌شود در ذهن من تداعی می‌کند، بنابراین من با داسی «تصویر عدد 4» افراد را از پرتاب توپ با خبر می‌کنم. 100 شبیه شیشه‌های عینک است، من عینک را به چشمانم می‌زنم تا اسب دریایی را ببینم «تصویر عدد 5».010 شبیه فیل است، دوگوش در دوطرف خرطوم «تصویر عدد 6»، 101 شبیه بشقاب غذا با چاقو و چنگال در دو طرف آن است. من قصد دارم شامم را در ساعت 7 میل کنم.

اکنون می‌توانید هر عدد سه رقمی را با یک عدد یک رقمی نشان دهید. بدین ترتیب هر عدد شش رقمی به دو کد و در نتیجه یک عدد دو رقمی تبدیل می‌شود.

101011 = ۷۲	بنابراین	011 = ۲	و	101 = ۷
110111 = ۴۳	بنابراین	111 = ۳	و	110 = ۴

اکنون با استفاده از سیستم دومینیک پیچیده، این اعداد را به یک شخص و کار شخص دیگر تبدیل کنید. یعنی 72 را به نام فردی که در سیستم دومینیک برای این عدد در نظر گرفته بودید، تبدیل کنید و 43 را به کار فردی که در همین سیستم برای عدد 43 در نظر گرفته بودید. بدین ترتیب می‌توانید عدد دوازده رقمی 101011110111 را با یک تصویر به خاطر بسپارید.

تمرین: دوتایی

در این بخش شصت عدد آورده شده است. می‌توانید برای حفظ این اعداد سفری ده مرحله‌ای در نظر بگیرید و هر گروه شش رقمی را به فرد خاصی تبدیل و در یکی از مراحل سفر جای دهید. می‌توانید با ترکیب هر فرد با کار فرد دیگر، سفری پنج مرحله‌ای تدارک ببینید. برای مثال اولین گروه شش رقمی به عدد 24 تبدیل می‌شود. (110=4 و 011=2).دومین گروه شش رقمی به 36 تبدیل می‌شود. (010=6 و 111=3)

طی پانزده دقیقه این اعداد را به ذهنتان بسپارید:

011 110 111 010 111 100 000 001 101 111 100 001 010
101 101 100 111 000 110 010

اکنون سعی کنید این ترتیب را در دفترچه خود وارد کنید.

برای هر عدد صحیح یک امتیاز در نظر بگیرید. اگر شش رقم اول را درست بنویسید اما رقم هفتم را اشتباه بنویسید جمع امتیاز شما شش خواهد بود.

حداکثر امتیاز: ٦٠ پرورش نیافته: ٦

پیشرفت یافته: ۱۲ حرفه ای: ٤٢

اگر امتیاز خوبی کسب نکرده‌اید نگران نباشید، این تمرین بسیار مشکل است. اعداد دیگری را بنویسید و تمرین را با اعداد جدید بارها تکرار کنید.

۴۵- روش حفظ فرهنگ واژگان

چند سال پیش در مالزی، در مورد حافظه سخنرانی کردم، در این مراسم، دکتر ایپ سوچوی، قهرمان حافظه مالزی حضور داشت. او فرهنگ واژگان را حفظ کرده بود.

دکتر ایپ نیز مانند من، به تأثیر کاربرد روش سفر برای ذخیره اطلاعات پی برده بود با این تفاوت که مراحل سفرش را تا حد فوق العاده‌ای افزایش داده بود.

او اظهار داشت طی چند ماه توانسته فرهنگ واژگان انگلیسی ـ چینی را با حدود ۵۸۰۰۰ واژه حفظ کند. او ادعا کرد نه تنها ترتیب واژگان را به یاددارد، بلکه می‌تواند معنی انگلیسی و معادل چینی هر واژه را بیان کند. من تصمیم گرفتم او را امتحان کنم و واژه‌ای را از او پرسیدم.

در نهایت شگفتی دیدم که طی چند دقیقه معنای دقیق واژه و معادل چینی آن به علاوه شماره صفحه و محل واژه در صفحه را بیان کرد. حضار نیز او را امتحان کردند و هر بار او به درستی پاسخ داد. دکتر ایپ اظهار کرد که سفری با ۵۸۰۰۰ مرحله دارد و در هر مرحله می‌تواند با تصویری کلیدی به اطلاعات مورد نظر دست یابد.

کار دکتر ایپ یکی از برجسته‌ترین امور مربوط به حافظه می‌باشد کار وی علاوه بر بهره گیری از فرهنگ واژه‌گان سیار، نشانه‌ای از طبیعت نا منتهای حافظه انسان و مهر تأییدی بر اثر گذاری شگرف روش سفر می‌باشد.

تمرین: حفظ واژه‌ها

اگرچه دریافته‌اید که قصد ندارم شما را به حفظ فرهنگ واژگان انگلیسی – چینی دعوت کنم، اما تمرین زیر، توانایی برقراری ارتباط را در شما ارزیابی می‌کند.

مسابقه حفظ واژه‌ها در رقابت‌های جهانی قهرمانی حافظه، بدین شکل است که رقابت کنندگان طی پانزده دقیقه واژه‌هایی را به خاطر می‌سپارند. هشتاد واژه زیر، هشتاد واژه اول فهرستی از مسابقات چند سال پیش می‌باشد.

شما می‌توانید در مورد روش تدارک سفرتان تصمیم بگیرید. من هر مرحله از سفرم را بایک واژه مرتبط می‌کنم بنابراین به سفری هشتاد مرحله‌ای نیاز دارم. به هر حال برخی از افراد دو واژه را با یکدیگر مرتبط می‌کنند و آن‌ها را در یک مرحله از سفر جای می‌دهند و بدین ترتیب به سفری چهل مرحله‌ای نیاز دارند. می‌توان از روش اتاق رومی‌نیز استفاده کرد. بدین منظور شانزده مرحله و پنج مرحله فرعی برای هر یک از مراحل در نظر بگیرید.

پس از تدارک سفر، طی پانزده دقیقه واژه‌های صفحه مقابل را به ترتیب حفظ کنید.

راهنمایی: طی ده دقیقه اول تا آنجا که می‌توانید واژه‌ها را به خاطر بسپارید و در پنج دقیقه پایانی، اطلاعات ذخیره شده را مرور کنید.





هشتاد کلمه مسابقه حفظ کلمات

کالبدشکافی	خونریزی	چینش	قیچی	دامن
گاو	خلبان	پرت کردن	موز	اتمام
مرحله	هماهنگی	زدن	جارو	برس
نارگیل	دنج	آسفالت	خوابگاه	اتاق‌پذیرایی
میمون	پایگاه	بیان کردن	تخته چوب	سورتمه
شفاهی	ترد	پیروی کردن	دندان‌مصنوعی	اجاق گاز
زره	لنگرگاه	گاری	کنده‌درخت	قایق‌مسابقه
خاک‌اره	دریچه	طاق	دستکش	ساعت‌مچی
حروف‌کج	نگهبان	زرافه	اتمی	ریاکار
انرژی	کفر	گروه	زاید	هم‌نژاد
پرتقال	استخوان	اردک	بلعیدن	گواهینامه
ستادخبری	دعوا	سابقه‌اسکی	دوست	اعتراف‌کردن
عاج	گاما	مجاز	جمجمه	بید
جیب	طوطی	منفجرکردن	سنگر	دینامیت
حساب	رئیس	حق‌رأی	شش	اصلاح‌کردن
آشوب	حساب‌کردن	ماهی	پرداخت‌کردن	واژگونی

اکنون سعی کنید این واژه‌ها را به ترتیب در دفترچه خود یادداشت کنید.

برای هر واژه صحیح یک امتیاز در نظر بگیرید.

حداکثر امتیاز: ۸۰ پرورش نیافته: ۵ پیشرفت یافته: ۲۰ حرفه ای: ۵۰

٤٦- روش حفظ چند دسته کارت بازی

در سال ۱۹۸۵، کارولو، مرد بزرگی که الهام بخش پرورش حافظه در من بود در برنامه تلویزیونی «نابغه رکورد جهان» شرکت کرد.

این برنامه پخش زنده بود و هنگامی که کارولو برای ترتیب کارت‌های بازی روی صحنه آمد، اتفاق عجیبی رخ داد. او می‌گوید:

«قصد داشتم شش دسته کارت مجزا را حفظ کنم اما هنگامی که خواستم این کار را انجام دهم، دریافتم که کارت‌ها خوب بُر نخورده است، هنگامی که مجری خواست کارت‌ها را دوباره بُر بزند، کارت‌ها روی زمین ریخت و با یکدیگر مخلوط شد و انبوهی از مجموعه شش دسته کارت به دست آمد.

۳۱۲ کارت را یک‌بار از نظر گذراندم و و در یادآوری آن‌ها ۲۴ اشتباه داشتم. بنابراین رکوردی جدید به ثبت رسید، شش دسته کارت مخلوط در عوض ۶ دسته کارت جداگانه!»

از آن پس، من و دیگر علاقمندان، طی سال‌ها این روش را تمرین کردیم و تعداد کارت‌ها را افزایش دادیم تا به رکورد کارولو نزدیک شدیم.

در سال ۲۰۰۲ من ۵۴ دسته کارت «۲۸۰۸ عدد کارت» را به خاطر سپردم. در یادآوری آن‌ها هشت خطا داشتم و بدین ترتیب رکورد جهانی این کار را در دست دارم. ۵۴ دسته کارت را بدین ترتیب حفظ کردم:

من از روش سفر و سیستم دومینیک پیچیده استفاده کردم. ابتدا ۲۷ سفر جداگانه که هر یک دارای ۵۲ مرحله «تعداد کارت‌های هردسته» بود، طراحی کردم. سپس در هر مرحله از سفر یک فرد و کار مخصوص به او را ذخیره کردم.

اگر در مرحله ۳۴ برای حفظ یک دسته کارت بازی اقدام کرده باشید، اکنون سفری با ۵۲ مرحله و بنابراین فضای ذهنی لازم برای ذخیره دو دسته کارت را دارید پیش از آغاز به خاطر سپاری دودسته کارت، بهتر است سیستم دومینیک را در ذهنتان مرور کنید.

تمرین: دو دسته کارت بازی

اکنون سعی کنید با استفاده از روش سفر و سیستم دومینیک پیچیده ترتیب دو دسته کارت را به ذهن بسپارید.

۱. یک‌بار تمامی مراحل مسیر سفر مربوطه ۳٤را در ذهنتان مرور کنید.

۲. دودسته کارت را با یکدیگر بُر بزنید. هنگام مشاهده هر کارت، هرجفت کارت را به تصویری مرکب «یک شخص و یک کار» تبدیل کنید و آن را در یکی از مراحل سفرتان جای دهید.

۳. طی پانزده دقیقه ترتیب دو دسته را به ذهن بسپارید.

٤. اکنون سعی کنید ترتیب ۱۰٤ کارت را به یادآورید، از دوستی بخواهید ترتیب را از شما بپرسد یا خودتان ترتیب کارت‌ها را در دفترچه یادداشت کنید.

کار خود را بر مبنای تعداد خطاها ارزیابی کنید.

حـــداکثر خطا: ۱۰٤ پرورش نیافته: ٤۲

پیشرفت یافته: ٤۱ یا کمتر حرفه ای: ۹ یا کمتر

اگر این تمرین برایتان مشکل است، نگران نباشید. اگر ۴۲ خطا یا بیشتر دارید، ابتدا تمرین را با یک دسته کارت تکرار کنید و پس از کسب آمادگی لازم به سراغ حفظ دسته کارت‌های بیشتری بروید.

برای مثال برای حفظ چهار دسته کارت، باید سفر ۵۲ مرحله‌ای دیگری تدارک ببینید و تصاویر پیچیده دیگری در این مراحل جای دهید.

۴۷- روش حفظ اتاقی مملو از جمعیت

من پس از سخنرانی‌هایم معمولاً کار خود را با «ترفند» بیان نام حضار خاتمه می‌دهم. ممکن است در جلسات کاری برای اولین بار با افراد زیادی برخورد کنید. در مرحله ۱۵، روش یادگیری نام و چهره افراد را با استفاده از شباهت‌های ظاهری، خصوصیات بارز صوری و غیره آموختیم و در تمامی این موارد باید تصویری را در مکان مرتبط مجسم کنید. می‌توانید پیش از مطالعه این بخش، ابتدا مرحله ۱۵ را مرور کنید.

در اینجا با روش حفظ نام افرادی که هنوز ملاقاتشان نکرده‌اید آشنا می‌شوید؛ برای مثال، هنگامی که فهرست نام حضاری که در جلسه شرکت می‌کنند یا دعوت شدگان جشن عروسی را از نظر می‌گذرانید. نخست سفری با مراحل کافی در نظر بگیرید، برای مثال ۵۰ مرحله، اگر فهرست ۵۰ نام به شکل گروه بندی شده باشد، مثلاً هر میز برای پنج نفر یا پنج نماینده از یک شرکت یا کشور، می‌توانید از ده سفر پنج مرحله‌ای جداگانه یا سفری با ده مرحله و پنج مرحله فرعی برای هر مرحله اصلی «روش اتاق رومی» استفاده کنید.

بنابراین میز یک، اولین اتاق سفر شما، خواهد بود. اگر افراد بر حسب نام شرکت گروه بندی شده باشند، شرکت را در نظرتان مجسم کنید، برای مثال اگر نام شرکت «کشتیرانی ببر سیاه» باشد، می‌توان تصویری از کشتی که با پوست ببر سیاه پوشیده شده را در آستانه در ورودی تصور کرد.

فرض کنید اولین نام فهرست ما «ویکتوریا گرین» است. از آنجا که تا کنون این فرد را ملاقات نکرده ایم و از خصوصیات ظاهری او بی اطلاع هستیم، باید تصویری که نشانگر نام او باشد، مجسم کنید.

ویکتوریا، تصویر ملکه ویکتوریای انگلستان را در ذهن من تداعی می‌کند. او را در

حالی که لباس سبزی «سبز= green» به تن دارد در اولین مرحله سفرم مجسم می‌کنم. هنگامی که با ویکتوریا مواجه می‌شوم، او را با تصویر ذهنم مرتبط می‌کنم. اکنون برای یادآوری ویکتوریا در ادامه مراسم مشکل ندارید.

فرض کنید پس از ملاقات ویکتوریا، ویژگی بارزی را در او مشاهده کردید. می‌توانید از این ویژگی برای تثبیت تصویر تخیلی ذهنتان استفاده کنید. شاید او لبخند خیره کننده‌ای برلب دارد، در این صورت تصور کنید ملکه ویکتوریا در تصویر ذهنتان در حال لبخند است.

سایر افراد موجود در فهرست را نیز به همین‌ترتیب تصور می‌کنم و در یکی از مراحل فرعی سوم جای می‌دهم. پس از ملاقات این افراد، به شکلی آن‌ها را با تصویر ذهنم مرتبط می‌کنم.

فرض کنید که باید اسامی تمام حضار را به یاد آوردید. از حضار بخواهید از جا برخیزند، به سوی آن‌ها بروید و با اعلام نامشان از آن‌ها بخواهید بنشینند. اگر کسی باقی ماند، احتمالاً مهمان ناخوانده است !

تمرین: نام مهمان‌ها و محل نشستن

تصور کنید در مهمانی حضور دارید و با چهار میز و بیست مهمان مواجه هستید. سعی کنید بیست نام و شماره میز هر یک از افراد را به خاطر سپارید. ابتدا، چهار سفر پنج مرحله‌ای جداگانه یا سفری چهار مرحله‌ای با پنج مرحله فرعی در هر مرحله اصلی در نظر بگیرید. سپس با کمک نیروی تخیلتان، نام هر فرد را به تصویری کلیدی تبدیل کنید و در یکی از مراحل سفرتان قرار دهید.

میز ۱	میز ۲	میز ۳	میز ٤
سیمین اکبری	سعید مرادی	اشکان ناصری	اسکندر محمدی
نادر مقدم	نفیسه هاشمی	ایرج صادقی	رامین عاملی
پوریا محسنی	بهرام کامرانی	ارشیا شیرازی	نسرین مقامی
پرویز قادری	فرید اسدپور	لیلی ارجمند	تیمور آریا
سوزان شایسته	مریم مقدسی	داوود بیک پور	روناک یوسفی

اکنون سعی کنید اسامی افراد و شماره میزها را به یاد آورید و در دفترچه خود یادداشت کنید برای هر پاسخ صحیح پنج امتیاز در نظر بگیرید.

حداکثر امتیاز: ۱۰۰ پرورش نیافته: ۱۵

پیشرفت یافته: ۵۰ حرفه ای:۹۰

۴۸- جسم سالم، حافظه سالم

تاکنون در این کتاب با انجام تمرین‌های گوناگون به پرورش ذهنتان پرداخته‌اید. تمرین‌های ذهنی برای افزایش نیروی حافظه، ضروری هستند اما نیمه دیگر شما نیز نباید نادیده گرفته شود. به عبارت دیگر، با انجام تمرینات جسمی می‌توانید تأثیرات پرورش حافظه را افزایش دهید.

طی سال‌ها، دریافته‌ام افراد موفق در رقابت‌های حافظه، از نظر جسمی نیز سالم و آماده هستند. البته، استثناهایی نیز وجود دارد، اما تجربه نشان می‌دهد بهترین عملکرد در نتیجه پرورش جسمی و ذهنی حاصل می‌شود.

مغز ما با اکسیژن به خوبی رشد می‌کند و به نظر من، بهترین راه برای انتقال اکسیژن به سلول‌های مغز، انجام ورزش منظم است. لازم نیست هر هفته چند کیلومتر بدوید، بلکه هر گونه فعالیت و تحرک که ضربان قلب شما را به آرامی افزایش دهد، کافی است. سعی کنید روزانه، بیست دقیقه فعالیت ورزشی داشته باشید. رژیم غذایی نیز نقش مهمی در پرورش حافظه دارد.

مواد غذایی سرشار از ویتامین آنتی اکسیدان A، C، E نقش مهمی در پرورش حافظه دارند. این ویتامین‌ها در میوه‌ها و سبزیجات رنگی از قبیل موز، فلفل قرمز، اسفناج و پرتقال یافت می‌شوند. ویتامین‌ها، مواد شیمیایی معروف به رادیکال آزاد را که به سلول‌های مغزی آسیب می‌رسانند، از بین می‌برند.

ماهی‌های روغنی از قبیل ماهی آزاد حاوی اسید فولیک و چندین اسید چرب «به خصوص روغن امگا۳» هستند که برای حفظ سلامت مغز و سیستم عصبی بسیار مفید می‌باشند. مکمل‌های غذایی از قبیل «گینک گو بیلوبا» به انتقال اکسیژن به سلول‌های مغز کمک می‌کنند.

استرس و تحریک

بسیاری از افرادی که در پی پرورش حافظه هستند براین عقیده می‌باشند که روش‌های پرورش حافظه، به تنهایی تمامی مشکلات آن‌ها را حل می‌کنند. به هر حال طبق تحقیقات، آنچه موجب کاهش نیروی حافظه می‌شود، افزایش استرس و فشار روانی در زندگی است. در حالی که این افراد را به کاربرد منظم روش‌های این کتاب تشویق می‌کنم، به آن‌ها در شناسایی دلایل استرس زندگیشان کمک می‌کنم.

بدن در شرایط پرتنش، مقادیر زیادی آدرنالین تولید می‌کند. این عمل، مکانیسم بقای اولیه است که واکنش «پرواز یا هراس» نام دارد. به هر حال امروزه در بیشتر شرایط پر تنش، این واکنش، بیش از حد است و بنابراین آدرنالین «تولیدی» مصرف نمی شود و همچنان در ساختار بدن باقی می‌ماند. استرس مداوم و بیش از حد، به حافظه آسیب فراوانی وارد می‌کند. مغز در نتیجه استرس، نه تنها تولید رشته‌های عصبی جدید را متوقف می‌کند، بلکه کمبود تحریک ذهنی بر مرگ رشته‌های عصبی منجر می‌شود. ما باید بین تحریک و پرورش ذهنمان تعادل ایجاد کنیم و از آن در مقابل خطر استرس محافظت کنیم.

توصیه: مبارزه با استرس

توصیه‌های زیر برای مقابله با استرس موثر هستند:

ذهن و جسمتان را به طور منظم تمرین دهید. از بازی‌های ذهنی برای تحریک مغز و از بازی‌های جسمی برای انتقال منظم اکسیژن به مغزتان استفاده کنید.

از رژیم غذایی حاوی مقادیر زیادی از آنتی اکسیدان‌ها (ویتامین A,C,E) و اسیدهای چرب موجود در ماهی، آجیل و حبوبات استفاده کنید.

هر روز، زمانی را به آرامش اختصاص دهید. این آرامش شامل تمام فعالیت‌های

آرام بخش از جمله دوش آب گرم، پیاده روی یا نقاشی می‌شود.

در مواقع پر تنش و استرس زا، از مراقبه حافظه استفاده کنید. چشمانتان را ببندید و خاطره‌ای مثبت را به یادآورید، مثلاً یک روز به یاد ماندنی یا منظره‌ای زیبا. تصویری که یادآور این خاطره است، در ذهنتان مجسم کنید. تصور کنید تمامی احساسات مثبتی که در آن زمان داشته‌اید، از این تصویر به شما منتقل می‌شود. با گشودن چشمان احساس سرزندگی و طراوت می‌کنید.

با تهیه دفترچه مربوط به استرس، به دلایل و علائم استرس پی ببرید.

هر صفحه دفترچه خود را به یک روز اختصاص دهید. زمان استرس و رویداد پیش از ایجاد حالت استرس را در آن یادداشت کنید. همچنین تمام فعالیت‌ها و احساسات خود را در آن لحظه یادداشت کنید در پایان هفته دفترچه خود را بررسی کنید. چه نتایجی به دست می‌آید؟ اگر در مورد نحوه رفتن به محل کار دچار استرس می‌شوید، از روش‌های دیگر حمل و نقل استفاده کنید. اگر در کنار خانواده احساس آرامش می‌کنید، ساعات بیشتری را به این کار اختصاص دهید.

۴۹- روش موفقیت در بازی‌ها و سرگرمی‌ها

افرادی که به اطلاعات عمومی‌خود اطمینان دارند، به سرگرمی‌های مجلات، روزنامه‌ها و.... علاقه زیادی دارند. حتی اگر به بازی و سرگرمی علاقه ندارید، حفظ چنین اطلاعاتی، راهی مناسب برای تمرین روش‌های پرورش حافظه است.

روش اصلی مورد استفاده شما، شامل سه مرحله می‌باشد. یک یا دو واژه کلیدی سؤال شما را به مکان خاصی هدایت می‌کند.

سپس، پاسخ سؤال، تصویری را ایجاد می‌کند و تخیل واضح و آشکار شما، این دو را با یکدیگر مرتبط می‌کند. به این مثال توجه کنید:

سؤال: نام دیگر موش خرما چیست؟

پاسخ: راسو

در اینجا، کلمه کلیدی «موش خرما» است. من از درخت خرمایی که در نزدیکی خانه مان وجود دارد به عنوان مکان استفاده می‌کنم. سپس راسوی بزرگی را که پشت درخت خرما بیرون می‌آید، مجسم می‌کنم.

این روش بسیار آسان به نظر می‌رسد، اما مشکل زمانی بروز می‌کند که با اطلاعات کاملاً متنوعی مواجه می‌شوید. مشکل دیگر، انتخاب واژه‌های کلیدی سؤال است. اغلب، واژه‌های کلیدی بیشتر از حد نیاز شما وجود دارد.

از سیستم دومینیک برای حفظ اعداد و تاریخ‌ها استفاده کنید. از مراحل ۱۵و۴۷ برای حفظ اسامی و چهره افراد استفاده کنید.

تمرین: سؤال‌ها و پاسخ‌ها

سعی کنید پاسخ این سؤالات را به خاطر بسپارید. در مورد سؤال اول، من واژه‌های کلیدی «طبخ نان» و «هنری جونز» را انتخاب کرده ام. من تصویر نانوایی محلمان و کیسه‌های آردی که در هوا معلق است در ذهنم مجسم کردم، سپس مردی به نام (هنری جونز) که در حال طبخ نان بود تصور کردم. نام او را با استفاده از مرحله ۴۷ به ذهنم سپردم. سال ۱۸۴۵ را نادیده گرفتم. به هر حال، اگر در عوض «هنری جونز»، «۱۸۴۵» را انتخاب می‌کردم، با استفاده از سیستم دومینیک پیچیده، این عدد را به شخص خاصی تبدیل و در حال طبخ نان تصور می‌کردم.

سؤال	پاسخ
۱. هنری جونز در سال ۱۸٤۵ چه کمکی به حرفه طبخ نان کرد؟	ورآوردن اتوماتیک آرد
۲. در سال ۱۹۷۲ کاوشگر مارینر به دور کدام سیاره می‌چرخید؟	مریخ
۳. کریستین هایجین چه نوع ساعتی اختراع کرد؟	ساعت آونگ دار
٤. کدام یک از سال‌های قرن پیش دارای ارقام متفاوت است؟	۱۹۷۸
۵. بازیگر فیلم بت من در سال ۱۹۸۹ چه کسی بود؟	مایکل کیتون
٦. چه قاره‌ای دارای بلندترین و کوتاهترین کوه است؟	استرالیا

اکنون دستتان را روی پاسخ‌ها بگذارید و سعی کنید پاسخ سوال‌ها را به یادآورید و در دفترچه خود بنویسید. چطور بود؟ در این مرحله از شما انتظار دارم که به تمامی سؤالات پاسخ صحیح بدهید.

۵۰- بازی‌هایی برای افزایش نیروی حافظه

هیچ گاه برای آغاز پرورش حافظه دیر یا زود نیست. به یاد دارم که در دوران کودکی هر گاه ناچار به طی مسیر طولانی در اتومبیل بودیم، با مادرم این بازی حافظه را انجام می‌دادیم.

اگرچه ما برای رهایی از کسالت سفر این کار را انجام می‌دادیم اما به اعتقاد من این بازی، زمینه شخصیت آینده مرا پایه ریزی کرد. مادر من نام این بازی را «هنگامی که به ساحل دریا رفتم» گذاشته بود.

او بازی را شروع می‌کرد و می‌گفت:«هنگامی که به ساحل دریا رفتم، یک کلاه شنا را در کیفم گذاشتم.» سپس من این جمله را تکرار و عبارتی را به آن اضافه می‌کردم:«هنگامی که به ساحل دریا رفتم، یک کلاه شنا و عینک دودی را برداشتم.» بازی به همین ترتیب ادامه می‌یافت و من و مادرم به نوبت جمله قبل را تکرار می‌کردیم و موردی را به موارد قبل می‌افزودیم، تا جایی که یکی از ما یکی از موارد را فراموش کند.

این بازی در افزایش تمرکز وقدرت یادگیری تأثیر بسزایی دارد.

بازی دیگری که ساعت‌ها مرا سرگرم می‌کرد، «پاریس» نام دارد. در این بازی، ۵۲ کارت بازی را در چهار ردیف ۱۳تایی به صورت پشت رو قرار می‌دادیم. هدف این بازی، جمع آوری تعداد بیشتر کارت‌های شبیه به هم «مثلاً دو عدد ۷» نسبت به رقیب می‌باشد. بازیکنان به نوبت، دو کارت را بر می‌گردانند و اگر کارت‌ها شبیه هم باشند، آن‌ها را از بازی خارج می‌کنند و نزد خود نگه می‌دارند. اگر بازیکنی دو کارت متفاوت را بردارد، باید آن‌ها را سر جای خود بگذارد و بازیکن بعدی بازی را ادامه دهد.

بازیکنی که بتواند مکان کارت‌های دور قبل را به یادآورد، کارت‌های جفت بیشتری جمع آوری می کند و برنده می‌شود.

یکی دیگر از بازی‌های معروف حافظه «بازی کیم» نام دارد. این بازی به اشکال گوناگونی انجام می‌شود اما در نوع معروف آن، بیست شیء که اغلب از وسایل آشپزخانه هستند در یک جا جمع می کنیم، آن‌ها را در سینی قرار می‌دهیم و روی آن‌ها را می‌پوشانیم.

سپس پوشش را بر می‌داریم و بازیکنان باید طی یک دقیقه، اشیاء را به خاطر بسپارند.

آزمون: بازی کیم

نوع دشوارتر بازی کیم به این ترتیب است. از دوستتان بخواهید بیست وسیله خانه را روی میز بچیند و روی آن را بپوشاند. طی یک دقیقه سعی کنید این وسایل را به ذهنتان بسپارید. سپس به عقب برگردید و از دوستتان بخواهید ۴ یا ۵ وسیله را از روی میز بردارد. سپس سعی کنید نام وسایل حذف شده را بگویید.

اگر شما نیز مانند من از سفری بیست مرحله‌ای برای حفظ نام این وسایل استفاده کرده باشید، در مقایسه با فردی که حافظه پرورش یافته‌ای ندارد، به مراتب موفق‌تر خواهید بود.

در این مرحله از کتاب از شما انتظار دارم تمامی وسایل حذف شده را به یاد آورید. اگر چنین است، شما پیشرفت چشمگیری در پرورش حافظه‌تان داشته‌اید.

۵۱- تمرین‌های حفظ اعداد

تمرین‌های زیر، مروری بر روش‌های گوناگون حفظ اعداد این کتاب است و هدف آن‌ها، افزایش سرعت عمل شما در تبدیل اعداد به تصاویر کلیدی می‌باشد. کار خود را با اعداد یک رقمی آغاز می‌کنیم.

تمرین: تمرین تبدیل اعداد یک رقمی

در صفحه بعد، ۷۰ عدد یک رقمی بین ۰تا۹ وجود دارد. هدف حفظ ردیف اعداد نیست بلکه باید شکل و آهنگ اعداد را آنقدر تکرار کنید تا یادآوری آن‌ها برایتان سریع شود. می‌توانید ردیف‌ها را به صورت عمودی یا افقی بخوانید.

به اعداد نگاه کنید و هر یک را به شکل مربوط «مرحله ۱۲» یا آهنگ مربوط «مرحله ۱۳» تبدیل کنید. «از آنجا که این تمرین، تصویری است، کاربرد سیستم عدد ـ شکل بهتر است» لازم نیست چیزی بنویسید، تنها تصویری را مجسم کنید و در صورت لزوم، نام آن را برای خود تکرار کنید. برای مثال هر گاه به عدد ۷ رسیدید، با خود بگویید «بومرنگ» و آن را در ذهنتان مجسم کنید.

در ابتدا، به آرامی پیش روید و تصاویر را در ذهنتان جای دهید. سپس به تدریج سرعت کار را افزایش دهید. هدف شما دستیابی به مرحله‌ای است که با نگاه، به هر عدد تصویر آن بلافاصله در ذهنتان تداعی شود.

2	4	3	9	7	1	0
5	7	1	1	4	2	8
1	3	5	4	6	0	9
1	0	2	8	0	4	7
8	1	6	2	2	5	5
3	2	8	7	9	6	6
9	6	1	5	8	7	7
1	9	4	3	5	8	4
0	5	0	6	3	9	2
1	4	9	0	1	3	3

اکنون این تمرین را با سرعت بیشتر تکرار کنید. در این مرحله باید بتوانید طی پنج دقیقه هر عدد را به تصویر یا آهنگ مربوطه تبدیل کنید.

تغییر اعداد دو رقمی

اگر سیستم دومینیک را فراگرفته باشید، اکنون می‌توانید هر عدد دو رقمی را به یک شخص و کار مربوط به او تبدیل کنید. تمرین زیر به شما کمک می‌کند تا اعداد دو رقمی را به افراد سیستم دومینیک تبدیل کنید.

تمرین: تبدیل اعداد دو رقمی

در زیر، اعداد دو رقمی ۰۰تا ۹۹ به صورت در هم ریخته قرار دارند. ابتدا به اعداد نگاه کنید و هر یک را به فرد و کار خاص او تبدیل کنید. لازم نیست چیزی بنویسید.

۳۶	۱۰	۶۹	۷۸	۷۴	۱۷	۰۷	۵۱	۱۴	۰۸
۸۵	۰۹	۵۳	۳۹	۱۲	۹۹	۳۳	۶۶	۶۸	۱۶
۹۸	۶۳	۸۰	۴۲	۲۵	۲۸	۷۶	۴۷	۹۳	۹۱
۹۷	۲۹	۵۹	۰۶	۶۲	۲۱	۹۲	۸۲	۸۷	۲۴
۶۱	۹۵	۴۴	۴۵	۱۳	۰۵	۸۸	۹۴	۷۷	۳۵
۷۹	۳۰	۱۵	۵۵	۶۰	۴۰	۹۰	۳۴	۲۶	۷۲
۵۴	۴۶	۸۴	۷۰	۲۷	۴۹	۱۹	۴۳	۵۶	۵۰
۱۸	۳۱	۰۴	۳۸	۸۳	۵۸	۰۳	۶۷	۲۰	۱۱
۶۴	۲۳	۰۱	۸۶	۲۲	۷۱	۸۹	۰۰	۶۵	۳۷
۵۲	۴۸	۸۱	۰۲	۷۵	۷۳	۴۱	۵۷	۹۶	۳۲

پس از اینکه نام افراد را به یاد آوردید، یک‌بار دیگر اعداد را از نظر بگذرانید و سعی کنید کار هر یک را با تمام جزئیات به یاد آورید.

هر روز چند دقیقه این تمرین را انجام دهید تا جایی که به طور خودکار هر جفت عدد را به شکل یک فرد ببینید.

تمرین: تمرین کردن سیستم دومینیک پیچیده

در مرحله ۴، روشی را برای حفظ چند رقم اول اعشار عدد پی به شما آموزش دادم. اکنون از شما می‌خواهم با استفاده از روش سفر و سیستم دومینیک پیچیده بیست رقم اعشار این عدد را به خاطر بسپارید.

3.14 1 5 9 2 6 5 3 5 8 9 7 9 3 2 3 8 4 6

سفری پنج مرحله‌ای انتخاب کنید. سپس با استفاده از سیستم دومینیک پیچیده، طی پنج دقیقه برای هردسته چهار رقمی از اعشار یک شخص و یک کار را به خاطر بسپارید. سپس اعداد را در دفترچه بنویسید.

شما تقریباً در آخرین مرحله برنامه ۵۲ مرحله‌ای قرار دارید و انتظار دارم بتوانید بیست رقم عدد پی را به درستی به یاد آورید. اگر به انجام تمرینات بیشتری در مورد تبدیل اعداد به تصاویر تمایل دارید، تمرین مرحله ۳۷ را انجام دهید.

۵۲- اکنون حافظه شما چگونه است؟

در مرحله یک، از چند آزمون برای ارزیابی حافظه پرورش نیافته خود استفاده کردید. اکنون که به مرحله ۵۲ رسیده‌اید، با انجام همان آزمون‌ها، میزان پیشرفت خود را ارزیابی کنید.

آزمون ۱: واژگان

طی سه دقیقه، فهرست بیست واژه‌ای زیر را مطالعه کنید. سپس سعی کنید واژه‌ها را به یاد آورید رعایت ترتیب واژه‌ها مهم نیست. برای هر پاسخ صحیح یک امتیاز در نظر بگیرید.

دختر طناب کیک برگ

اسب نان شکر روسری

چرم چکش اژدها پر

موز کمان ساعت ماهی آزاد

آجر کتاب صندلی رادیو

آزمون ۲: ترتیب اعداد

طی سه دقیقه ترتیب بیست عدد زیر را به خاطر بسپارید. سپس آن‌ها را به ترتیب به یادآورید. برای هر عدد صحیح یک امتیاز در نظر بگیرید. اگر بیست عدد را به یاد آوردید اما هفتمین عدد اشتباه باشد، امتیاز شما، شش خواهد بود.

3 8 7 0 3 3 5 5 6 2 3 4 9 1 9 9 4 2 8 1

آزمون ۳: اسامی و چهره افراد

طی سه دقیقه نام و چهره افراد را از نظر بگذرانید.



استیو



ترزا



دومینیک



ماری



دیوید



جیل



ریچارد



جیم



پال



آنه

اکنون سعی کنید نام افراد زیر را به یاد آورید. برای هر پاسخ صحیح یک امتیاز در نظر بگیرید.















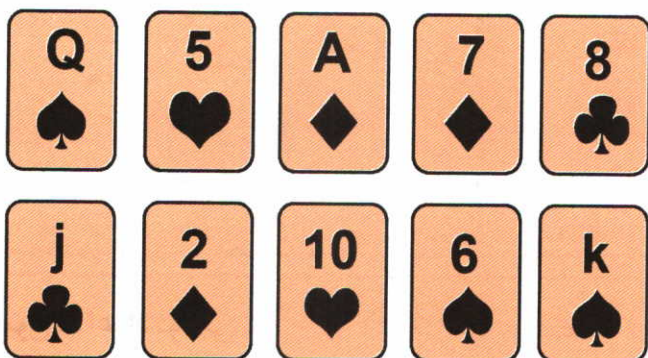






آزمون ٤: کارت‌های بازی

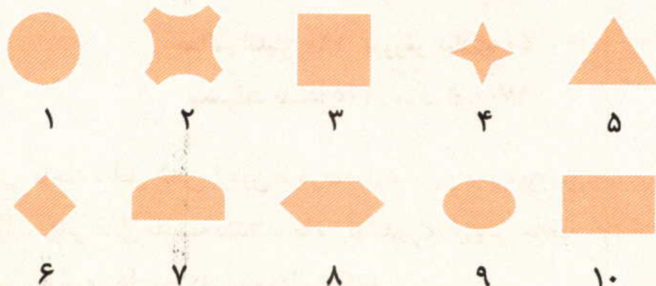
طی سه دقیقه این ده کارت بازی را از نظر بگذرانید. سپس سعی کنید ترتیب آن‌ها را به یادآورید برای هر پاسخ صحیح یک امتیاز در نظر بگیرید.



آزمون ۵: اشکال

طی سه دقیقه اشکال زیر را به خاطر بسپارید.

در اینجا ترتیب اشکال، متفاوت است. سعی کنید ترتیب پیشین آن‌ها را به یاد آورید.



برای هر پاسخ صحیح یک امتیاز در نظر بگیرید.

؟ ؟ ؟ ؟ ؟

؟ ؟ ؟ ؟ ؟

آزمون ٦: اعداد دوتایی

طی سه دقیقه ترتیب این ۳۰ عدد را به خاطر بسپارید سپس آن‌ها را به ترتیب زیر به یاد آورید. برای هر پاسخ صحیح یک امتیاز در نظر بگیرید.

1 0 1 0 1 1 0 0 0 1 0 1 1 1 1 0 1 0 0 1 1 1 0 1 1 0 0 1 0 1

اکنون امتیازات این شش مرحله را با یکدیگر جمع کنید.

حداکثر امتیاز: ۱۹۰ پرورش نیافته: ۴۰

پیشرفت یافته: ۱۰۵ حرفه ای: ۱۷۰

این مرحله شامل شش آزمون و مرحله ۱ شامل پنج آزمون می‌باشد، بنابراین امتیازات نهایی قابل مقایسه نیستند. اما می‌توانید برای ارزیابی حافظه خود، امتیاز هر آزمون را با آزمون‌های مرحله یک مقایسه کنید.

نتیجه گیری

شاید تنها دلیل شما برای مطالعه این کتاب، احساس ضعف شما در یادآوری اسامی و چهره‌ها، لیست‌های خرید یا تاریخ تولد یا شماره تلفن یا رمز عبور بوده است. یا شاید هم به طور کلی نگران فراموش کاری خود بوده‌اید. به هر حال، امیدوارم از چالش پرورش و پیشرفت حافظه‌تان طی ۵۲ مرحله لذت برده باشید.

پرورش حافظه، مزایای بیشماری دارد. علاوه بر مزایای عملی و کاربردی، احتمالاً دریافته‌اید که حافظه شما به طور کلی کار آمدترشده است و نسبت به دارایی این توانایی، اعتماد به نفس کسب کرده‌اید.

هنگامی که در مدرسه برای یادآوری مطالب دچار کشمکش و دردسر می‌شدم، در خواب هم نمی‌دیدم که روزی قهرمان حافظه شوم. در حقیقت، مشکلات من در مطالعه و یادگیری مطالب به حدی بود که در اولین فرصت قانونی یعنی سن شانزده سالگی تحصیلات را رها کردم. این امر بر خلاف تصور بسیاری از افراد است مبنی بر این که من با موهبتی خاص از یادآوری یا حافظه تصویری متولد شده‌ام. همان طور که همیشه گفته‌ام، حافظه من پرورش یافته است.

امیدوارم در صورتی که تشکیل خانواده داده‌اید، این مهارت‌ها را به فرزندانتان منتقل کنید تا به راحتی مطالعه کنند.

حافظه بسیار مهم است. حافظه شخصیت مارا مشخص می‌کند و بدون آن، زندگی دچار بی نظمی می‌شود. پرورش حافظه، سرمایه گذاری برای سلامت آینده ذهن است و من به نظریه «از آن استفاده کن یا آن را از دست بده» اعتقاد زیادی دارم. با انجام مکرر و روزانه تمرین‌های این کتاب، حافظه خود را پرورش دهید.

لازم نیست در پشت میز مطالعه این کار را انجام دهید. هنگامی که خارج از منزل هستید، از مهارت خود برای یادآوری نام‌ها، پلاک خانه‌ها، نام خیابان‌ها و حتی پلاک‌های خودروها استفاده کنید.

من به طور ناخودآگاه اعداد را به تصاویر تبدیل می‌کنم. اگر کسی شماره تلفن منزلش را بدهد، در صورتی که مداد یا خودکار نداشته باشم، به دردسر نمی‌افتم و هیچ گاه دچار گرفتاری فراموشی نام فردی که به تازگی با او آشنا شده ام، نمی‌شوم.

در واقع، از این پس در مهمانی‌ها می‌توانید در صورت تمایل نام تمام مهمان‌ها را به یاد آورید.

می‌توانید مهمان‌ها را با یاد آوری ترتیب کارت‌های بازی مات و متحیر کنید. مؤثرترین و پرکاربردترین روش برای من، روش سفر است. احتمالاً تاکنون مسیر مورد علاقه در خانه خود برای حفظ اطلاعات گوناگون را انتخاب کرده‌اید. همچنین می‌توانید با تمرین زیاد، از روش سفر برای دستیابی به مراحل فوق العاده حافظه استفاده کنید.

شاید شما یکی از قهرمانان بالقوه حافظه باشید. اگر اینچنین فکر می‌کنید، به تمرین‌های خود ادامه دهید و شاید یک روز برای کسب عنوان قهرمان حافظه دنیا با یکدیگر رقابت کنیم.

اتمام ۵۲ مرحله را به شما تبریک می‌گوییم ! از هدیه‌ای که این مراحل برای شما به ارمغان می‌آورد لذت ببرید.